

# ■スタジオプログラム ご案内

平成24年10月～

カテゴリ	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度
エアロ ピクス	初級	エンジョイエアロ	45	エアロピクスタンスの基礎的な動きを覚える入門クラス	2	1
	初級	たのしくjog	45	エアロピクスタンスの基礎的な動きを覚えながら、ジョギングの動作も行うクラス	2	2
	中級	シェイプエアロ	45	脂肪燃焼を目的としたエアロピクス。基本をマスターした方にオススメの中級クラス	3	3
	中級	パワーエアロ	45	走る動きが中心のエアロピクス。基本をマスターし、体力に自信のある方にオススメ	4	3
	中級～	もっとJOG	60	ジョギングやジャンプを含んだ運動量の多いクラス	4	4
	上級	チャレンジコリオ	60	難しい動きにチャレンジするエアロピクス	4	5
	中級	ステップ	45	ステップ台を使用し音楽に合わせて動くエアロピクス	3	3
ダンス	初級	HIPHOP	45	ヒップホップの音楽に合わせて踊るクラス	1	2
	初級	ZUMBA	45	ラテン系の音楽にダンスを融合させたエクササイズクラス	1	2
	中級	コリオミクス	45	流行の音楽に合わせ、様々なジャンルのダンスを取り入れたレッスン	1	2
	初級	ジャズダンス	45	ミュージカルのような振付けを行うクラス	1	2
ホテイケア	初級	コンディショニング	45～	ストレッチとエクササイズを融合し腰痛・肩こりを解消するクラス	1	1
	中級	サーキットトレーニング	45	有酸素運動と筋力トレーニングを行い、基礎代謝アップ・ダイエット効果を狙うクラス	～2	～3
	初級	スタッフレッスン	15～	ストレッチを中心とした、フィットネストレーナーが週替わりで行うレッスン	1	1
ヨガ ピラティス	初級	やさしいヨガ	45	呼吸の動作を中心としたヨガの入門クラス	1	2
	初級	ヨガ	45～	新陳代謝を活発にし、カラダのバランスを整えるクラス	1	2
	初級	ピラティス	45	基本的なマツワークを通してカラダの使い方をシンプルに学ぶピラティスエクササイズクラス	1	2
格闘技系	初級	シェイプボクシング	45	ボクシングの動きを中心とした、シェイプアップ・ストレス発散にぴったりのクラス	2	2
	中級～	ボクシング+α	60	45分間ボクシングで体を動かし、15分間で筋トレなどのコンディショニングを行うクラス	3	3
カルチャー	初級	健美操	60	呼吸と動きを通して体の気血の流れを変え、姿勢・バランス・歪みを改善します	1	2
	初級	太極拳	45	穏やかな動きと自然な呼吸で新陳代謝や内臓機能を高めるクラス	1	2
	初級	スポーツボイス	50	音楽に合わせて発声に必要な筋肉を発達させるクラス	1	2
	初級	フラダンス	45	下半身でリズムを取り上半身で歌詞を表現する、フラの基本を楽しめるクラス	1	2

## <プログラムご参加についてのご案内>

- ☆プログラム開始前、スタジオ内でのタオルなどによる場所取りはご遠慮下さい
- ☆プログラム開始後10分以上経過した場合、プログラムご参加をお断りします
- ☆体調が悪い時は決して無理をしないようお願い致します
- ☆定員を設定したプログラムにご参加の場合は、開始30分前よりカウンターにて整理券をお受け取り下さい  
開始10分前より、番号順にご入場いただきます。

# ■プールプログラム ご案内

カテゴリ	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度
スイム レッスン	初級	マスターズ	60	水慣れ・キックを中心としたクロール指導のクラス	1	1
	中級	マスターズ	60	クロール・背泳ぎ・平泳ぎまでを習得するクラス	2	2
	上級	マスターズ	60	4種目(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)マスターを目的としたクラス	4	4
	超上級	アスリート	60	より綺麗により速く泳ぐ事を目的とし、マスターズ大会出場を目指すクラス	5	5
アクアピクス	初級	ウォーキング	30	水の中をゆっくり歩くことで全身をバランスよく使うクラス	1	2
	初級	アクアピクス	30	音楽に合わせて全身を使う事で脂肪燃焼を目的としたクラス	1	2
	初級	アクアオリジナル	45	最初の30分をアクアピクス、残り15分で水中コンディショニングを行います	1	2

- ☆スイムレッスンは4週制となっていますので、5週目(29～31日)は休講となります
- ☆スイムレッスンへのご参加は「泳法指導オプション(有料:2,625円)」をフロントにてお申し込み下さい
- ☆「アクアオリジナル」は第1・第3・第5日曜日のみ実施

有料プログラム(泳法指導オプション)