

スタジオレッスン

レッスン名	時間	内容	強度	難度
初めてエアロ(Low)	30	これからエアロピクスを始めたい方のクラスです。	★	★
初めてSTEP(Low)	30	ステップ台を使った簡単な昇降運動のクラスです。	★	★
初級STEP(Low)	45	初めてSTEPより動きの幅を広げたクラスです。	★★	★★
初級エアロ(Low)	45	エアロピクスの基本動作で構成された簡単でわかりやすいクラスです。体力に自信のない方でも安心して参加出来ます。	★★	★★
エアロ45(Low&ミドル)	45	初級エアロより強度(弾む動作)・難度を上げたクラスです。	★★★	★★★
エアロ60(Low&Hi)	60	ローインパクト(跳ねない動作)とハイインパクト(跳ねる動作)が入った一般的なエアロピクスのクラスです。	★★★★	★★★★
オリジナルエアロ	45	担当インストラクターオリジナルのエアロピクスです。	★★★	★★★★
チャレンジエアロ	60	エアロ60に難度を少し上げたクラスです。振り、方向転換、リズム変換などチャレンジしてみたい方のクラスです。	★★★★	★★★★★
STEP(ステップ)	45	ステップ台を使った昇降運動で脂肪燃焼の高いクラスです。	★★★	★★★
ZUMBA(ズンバ)	50	ラテン音楽をとり入れたダンスエクササイズサイズのクラスです。	★★	★★

☆LOW 跳ねない動き ☆ミドル 軽く跳ねる動き ☆HI 跳ねる動き

転倒防止	45	イスに座ったまま出来る簡単な運動で転倒や筋力低下を予防します。	★	★
エンジョイボール	45	#VALUE!	★	★
ボール&ストレッチ	45	ボールを使いながらストレッチや筋力トレーニングを行います。	★	★
ボール45	45	ボールを使い簡単なリズム体操や筋力トレーニングを行います。	★★	★★
ディスク&ストレッチ	30	バランスディスクなどを使いストレッチや身体をほぐすクラスです。	★	★
ツールトレーニング	30	色々なツール(道具・器具)を使ってトレーニングを行います。	★★	★
バレエ	60	ゆったりとした呼吸で、心と身体をリフレッシュ！ 優雅な動きとしなやかな筋肉が美しい姿勢を作ります。		
フィットネス・フラ	45	フラのハンドモーションとステップを使った有酸素運動です。 男性の方も是非ご参加ください。	★	★
プラナヨガ	45	呼吸に合わせてゆっくりと体を動かし、肩こり・腰痛などの不調を整えていく健康法です。ツボを刺激する事で一層効果を高めます。	★	★
リラクゼーションヨガ	60	カラダが呼吸と共に流れていきます。(flow style)緊張と弛緩の繰り返しの中で調和が生まれていきます。ボディメイクにも最適です。	★★★	★★★★
flow style yoga	60	血液の流れを良くし、胃腸の働きを整えます。無理のないゆっくりとした動きでどなたでも参加出来ます。	★	★
太極拳	60		★	★

レスミルズプログラム

ボディバンプテクニック	15	ボディバンプで行うトレーニングの正しいフォームを身につけるクラスです。		
ボディバンプ	30・35・45	音楽に合わせて行うバーベルエクササイズです。シェイプアップに最適！！	調節可能	★★
ボディコンバットテクニック	15	ボディコンバットで行う動作の説明と確認を行うクラスです。		
ボディコンバット	30・45	多彩な格闘技の動きを音楽に合わせて行っていきます。シェイプアップやストレス発散に効果的なクラスです。	★★★★	★★
SH'BAM (シバム)	30・45	振り付けがシンプルなダンス系のレッスンです。一曲ごとに動きが構成されているので様々なダンスの雰囲気を楽しんで下さい。	★★★or★★★★ (調節可能)	★★★or★★★★

プールレッスン

水なれウォーク	30	色々な種類の水の中歩行やストレッチを行い、少しずつ顔つけ・潜り・浮き・立ち上がり方などを練習します。		
初級	30・45	初めてのクロールのクラスです。パタ足・腕の回しを中心に25m完泳を目指します。		
泳法	45	25m泳げる方が簡単な肘を曲げた掻き方・戻し方を中心に練習し50m完泳を目指します。		
中級	60	ドリルとスイムを反復し効率の良い泳ぎで長距離を目指します。		
中級45	45	中級のクラスの時間を短くし、スイムを多めしたクラスです。(クロール)		
マスターズ	60・75	サークル(タイムを使った)練習を中心に泳力の向上を目指します。 60分で1300m前後、75分で2500m前後を目安に泳ぎます。		
ワンポイント	45	参加者1人1人に合わせてワンポイントのアドバイスをします。(4泳法)		
簡単アクア	30	音楽に合わせて身体を動かす水の中での簡単なエアロピクスです。		
WA (ウォーターエアロピクス)	30・45	水の特性(水圧・浮力)を利用する全身運動です。水の中なので膝や腰への負担が少なく安全にシェイプアップ出来ます。泳げない方でも参加OKです。		