

## 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	これからエアロビ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	エアロビ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。	★★	★★
やさしいラテンエアロ	45	エアロビクスに優しいラテンのステップや要素を取り入れたクラスです。	★	★
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ビクスのクラスです。	★★★★	★★★★
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。	★★★	★★★
ラテンジャズダンス	45	ストレッチや基本動作の練習をし、最後は曲に合わせて楽しく踊ります。	★★	★★

☆LOW 跳ねない動き      ☆ミドル 軽く跳ねる動き      ☆HI 跳ねる動き

アンチエイジング	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。	★	★
骨盤エクササイズ	45	骨盤を中心に全身のインナーマッスルを調整するエクササイズです。	★	★
ボール 30・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うクラスです。	★★	★★
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。	★	★
セルフコンディショニング	30	誰でも自分で出来るコンディショニング(調整)です。	★	★
バランスコーディネーション	45	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	★	★
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。		
アロハ・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。	★	★
ハワイアンフラ	45	癒されながら踊るうちに、頑張らなくてもいつの間にか美しくなれます。内側、外側から効いてきます。	★	★
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			
太極拳	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。	★	★

## レスミルズプログラム

ボディパンプテクニク	15	ボディパ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。		
BODYPUMP (ボディパンプ)	30・35・45	音楽に合わせて行なうバーベルエクササイズ(筋力トレーニング)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。		
BODYVIVE (ボディバイブ)	30・45	音楽に合わせて有酸素運動&全身トレーニング&コアトレーニングと 3つの要素を同時に行なっていきます。	★~★★★★ (調節可能)	★★
BODYCOMBAT (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。	★★★★	★★
BODYBALANCE (ボディバランス)	30・45・60	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに身体の伸び、強さ、集中、バランスを 感じられるクラスです。	★~★★★★	調節可能
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	45	初めてのクロールのクラスです。バタ足・腕の回しを中心に25m完泳を目指します。		
泳法	45	25m泳げの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。		
3泳法	45	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの25m完泳とレベルアップを目指します。		
WA (ウォーターエアロビクス)	30・45	水の特性(水圧・浮力)を利用する全身運動です。水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。		