

## プログラム案内

| プログラム             | 運動強度<br>難度 | 内 容   |
|-------------------|------------|---|
| ＜軽く体を動かしたい方におすすめ＞ |            |   |
| Wリングストレッチ         |            | ウエープリングを使ってストレッチを行います                                   |
| よりどりストレッチ         |            | ウエープリング・ストレッチボール・バランスボールなど<br>様々なツールを使ってストレッチを行います      |
| アロマコンディショニング      |            | アロマの香りに癒されて、ヨガやピラティスなどの要素を取り入れながら、<br>トレーニングやストレッチを行います |
| 心も体もバレエでほぐそう      |            | バレエの要素を取り入れ柔軟性向上、正しい姿勢を作ります                             |
| ポールストレッチ          |            | ストレッチポールを使って、効率よくストレッチを行います                             |

| ＜東洋の運動を取り入れたい方におすすめ＞ |          |  |
|----------------------|----------|--|
| 健美操                  |          | 心と体を美しく調整する健康体操です  |
| 太極拳（初級）（中級）          |          | 中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します   |
| リフレッシュヨガ             |          | ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします   |
| ユニバーサルヨガ” Earth”     | ★<br>◆   | ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れた<br>マインドボディプログラムです                                 |
| OXIGENO              | ★★<br>◆  | ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、柔軟性・姿勢改善・<br>バランス感覚などを高め、身体の連動性・協働性を養っていきます |
| 筋調整ヨガ                | ★★<br>◆◆ | ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを<br>行うことで身体のバランスを整えるヨガプログラムです           |

| ＜トレーニング中心のプログラム＞ |           |  |
|------------------|-----------|--|
| コアトレ             | ★<br>◆    | ツールなどを使ったコアトレーニングやストレッチを行います                               |
| トレーニング&ストレッチ     | ★<br>◆    | 様々なツールを使い、全身のストレッチやトレーニングを行います                             |
| ピラティス            | ★<br>◆    | リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かし<br>姿勢改善や心身のバランスコントロールを目指します     |
| トータルボディKÔBÔ      | ★★<br>◆   | 基本的な身体の使い方を確認し、筋力アップを目指します                                 |
| ボールトレーニング        | ★<br>◆    | バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います                                   |
| ボールコンディショニング     | ★<br>◆    | バランスボールを使ったトレーニングやストレッチを行います                               |
| Wリングコンディショニング    | ★★<br>◆   | 無理な負荷をかけずに体幹を鍛え、<br>足の裏から全身をほぐしていく(ストレッチ)プログラムです           |
| 背骨コンディショニング      | ★<br>◆    | 背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます                                  |
| X 5 5            | ★★★<br>◆◆ | ステップ台、ダンベルなどを使った高強度エクササイズです<br>脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します |

| ＜ダンスエクササイズにチャレンジしたい方におすすめ＞ |          |   |
|----------------------------|----------|---|
| はじめてのハワイアンフラ               |          | フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう<br>※流派のかけもちをご遠慮いただいております                          |
| 歌謡曲で踊ろう                    | ★<br>◆   | ストレッチ→ダンスを安全にかっこよく踊るための基礎練習→振付<br>振付は、みなさん知っている歌謡曲で楽しく体を動かして心も体もhappyに  |
| ZUMBA                      | ★★<br>◆  | 世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう   |
| リフレッシュダンス                  | ★<br>◆   | 体の筋力バランスを整えた後、色々なジャンルの音楽に合わせて<br>体を動かしていきます。みんなで楽しみながら踊りましょう            |
| MEGADANZ                   | ★★<br>◆◆ | ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のジャンルの<br>音楽に合わせて振り付けを習得する喜び、シェイプアップを目指します |

| プログラム          | 運動強度<br>難度 | 内 容  |
|----------------|------------|--|
| ＜有酸素系プログラム＞    |            |  |
| ボールでエアロ        | ★<br>◆     | ボールの転がり・はずみを利用して有酸素運動をします<br>脂肪燃焼効果もあり、膝や腰の負担も軽減します    |
| はじめてエアロ        | ★<br>◆     | エアロビクスの基本的な動きを中心に行います                                  |
| やさしいエアロ        | ★<br>◆     | 歩くことを中心とし、頭と体をやさしく動かします                                |
| 初中級エアロ         | ★★<br>◆◆   | 基本動作からバリエーションまでを楽しみ<br>しっかりと汗を流します(ジョギング、ジャンプあり)       |
| エアロ&コンディショニング  | ★★<br>◆◆   | 初中級レベルのエアロビクスと、筋力トレーニング、<br>ストレッチを行うトータルエクササイズです       |
| ステップ&コンディショニング | ★★<br>◆◆   | 初中級レベルのステップと、筋力トレーニング、<br>ストレッチを行うトータルエクササイズです         |
| やさしいステップ       | ★<br>◆     | ステップの基本的な動きを中心に行います                                    |
| FIGHT DO       | ★★★<br>◆◆  | キックボクシング・ムエタイの動きをベースに、<br>全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させます |

| ＜プールプログラム＞         |  |  |
|--------------------|--|--|
| 楽ラクウォーキング          |  | いろいろな歩き方で体幹も強く！からだをコントロールしていきます                            |
| ショートアクア            |  | 気軽にチャレンジ！アクアエクササイズが短くなりました                                 |
| アクアプラス             |  | ビート板やヌードルなど様々なツールを使いながら<br>楽しくアクアエクササイズを行います               |
| ウォーキング<br>&ファイティング |  | ウォーキングで有酸素運動を行います<br>格闘技の動きで脂肪燃焼効果を高めます                    |
| ミットアクア             |  | ミットを使って水の特性を引き出し、筋力アップや<br>柔軟性の向上、持久力のアップを行います             |
| オリジナルアクア           |  | ミットやウエープリングを使って、筋力アップや<br>柔軟性の向上、持久力のアップを行います              |
| すいすい初級             |  | クロール、背泳ぎの練習を行います。17mまでの距離で練習します。                           |
| すいすい中級             |  | 4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います。<br>17~25mを中心に練習します。       |
| すいすい中上級            |  | 4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います。<br>17m以上続けて、泳ぐ事が出来る方対象です。 |
| おようご初級             |  | 17~25mを中心に練習します。   |
| おようご中級             |  | 50mを中心に練習します。  |

【プログラム参加方法】  
 ※予約制となっております。表面の二次元バーコードより「ユーザーアカウント作成」をし、  
 ご希望のクラスに参加登録してください。詳しい予約方法は別紙をご覧ください。  
 ※各クラス1週間前からお申込みができます。  
 ※18:00以降のプログラムはお申込み不要です。  
 ※電話・窓口でのお申込みは当日分のみお受けいたします。  
 ※各クラス参加定員は、スペースにより、16名・20名・30名と異なります。  
 ※体調のすぐれない時は参加をお控えください。その他参加できない場合はなるべく早く  
 「参加削除」のお手続きをお願い致します。  
 ※参加当日はクラス開始5分前にお集まりください。  
 ※予約はクラス開始15分前までです。それを過ぎた場合は、当日の残り枠をインストラクターに  
 お尋ねください。  
 ※ご家族に予約をお願いされる方へ…参加しているクラスの翌週分を予約する場合は、  
 そのクラスの終了時間以降に予約して頂くようご依頼ください。クラス中は、その週にご参加  
 いただけなかった方が優先される予約時間です。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。  
 ※ツールをご使用後は、ご自身で除菌作業をお願い致します。