

☆レッスン内容のご案内☆

カテゴリー	プログラム名	時間	難度	強度	内 容
エアロビクス	スローエアロビック®	30	☆	☆	「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもできるエクササイズです。身近な音楽に合わせて楽しく体をほぐしましょう。
	気軽にエンジョイエアロ	45	☆☆	☆☆☆	基本のステップから軽快に動いていきます。全身でリズム、ステップ、流れる音楽を楽しんで汗を流していくクラスです。
	やさしいエアロ	45	☆☆	☆☆☆	基本をマスターし、ステップを組み合わせていくことで、様々な動きやリズムをマスターしていくクラスです。
	やさしいラテン	45	☆☆	☆☆☆	ラテン音楽を楽しみながら、ラテンステップの基本をマスターしていきます。
	ダンスミックスエアロ	60	☆☆☆	☆☆	ダンスとエアロビクスの要素を融合させた、初心者でも安心してできるクラスです。
	ラテンエアロ		☆☆☆	☆☆☆	ラテンの動きを取り入れながら、シェイプアップや引き締めを目指していきます。
	Light : Aerobic	60	☆☆☆	☆☆☆	心肺持久力・パワー・柔軟性等の体力的な要素をベースに構成し、競技フラインクの動きを取り入れたクラスです。
	脂肪燃焼エアロ	45	☆☆☆	☆☆☆	汗をたくさんかきたい方におススメの、全身を使って行うエアロビクスです。効率よく脂肪を燃焼させたい方、ぜひご参加ください。
		60	☆☆☆	☆☆☆☆	
	パワーサーキット	60	☆☆☆☆	☆☆☆☆	定期的エアロビクスに参加している方におススメの、動きの種類が多いクラスです。腕や足を様々な方向へ、リズムに合わせて動かしていきます。
アライメントマスター	45	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	エアロビクスを楽に安全に行う上での動きや、正しい姿勢をマスターするクラスです。	
シェイプ・ザ・エアロ	30	☆☆	☆☆☆	短い時間で、全身をしっかり動かし有酸素運動をスムーズに行います。	
ステップ	STEPベーシック	60	☆☆	☆☆	踏み台昇降とエアロビクスを組み合わせたクラスです。下半身の強化、汗をたくさんかきたい方におススメです。
ZUMBA	ZUMBAGOLD®	30~45	☆☆	☆☆	初めての方やご年配の方向けの、安心して行えるZUMBAクラスです。
	ZUMBA®	30~60	☆☆☆	☆☆☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合した、エキサイティングなダンスエクササイズのクラスです。
ダンス	Femme style dance	60	☆☆	☆☆	女性特有の動きでシェイプアップ、アライメントをターゲットに行うダンスクラスです。
	ダンスベーシック		☆☆☆	☆☆☆	ダンスの基本のクラスです。ダンスミュージックに合わせてレッスンを楽しみます。
	バレトン	30	☆	☆☆☆	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせ、ストレングス・心肺系や柔軟性を高めるクラスです。(裸足で行います)
★カウチエクササイズ★	シャドーボクシング	30	☆☆	☆☆☆☆	ボクシングの動きをシンプルに組み合わせて、リズムによって脂肪燃焼するクラスです。
筋カトレニング	ボディシェイプ	60	-	☆☆	有酸素運動と、様々なトレーニングアイテムを使った簡単な筋コンディショニングを合わせたクラスです。
	週替り筋トレ	30	-	-	毎週、内容・担当者を変えて、定期レッスンにはないクラスを行います。 レッスン内容：ファットバーン・シェイプアップトレーニング・上半身+下半身トレーニングなど
	ストレングスサーキット	45	☆☆	☆☆☆☆	有酸素運動と、筋カトレニングを合わせたサーキットトレーニングです。
	かんたん筋トレ	30	☆	☆	上半身・体幹・下半身の全体の筋肉を無理なく鍛えて行きます。
	パンプサーキット	30	☆☆	☆☆☆	たくましいボディや、筋肉をつけたい方におすすめのレッスンになります。
	バランスMIX	45	☆	☆☆	様々な道具を使い、身体の協調を高め、体のバランスを鍛えていくクラスです。
	腰痛・膝痛 解消トレーニング	45	☆	☆	簡単なトレーニングを行い『筋肉のコルセット』をつくり、痛みの原因となる固くなった筋肉をリリースしていきます。
筋コンディショニング & ヨギス	骨盤コンディショニング	60	-	-	身体全体、骨盤回りを調整することで骨の配列や筋肉が整い身体を良い状態へ導きます。スポーツのパフォーマンス向上、疲れにくい体、体の不調を解消します。 ※スポーツタオルをお持ちください。
	ポールコンディショニング	45	-	-	ストレッチポールを使用し、骨盤・脊柱を正しい位置に整えます。姿勢改善、パフォーマンス能力向上に。
	健美操	45	-	-	「息」「身」「心」を整えていく健康体操です。有酸素運動の要素も持ち合わせたクラスです。
	ストレッチ30	30	-	-	ストレッチマットを使用し、各部を伸展して柔軟性を高めます。運動前や運動後にご参加ください。
ピラティス	ウェイクアップヨガ	45	☆	☆	こわばった体をほぐしながら、無理なくポーズをとっていきます。体を内側から目覚めさせていきます。
	おはようヨガ/ リラクゼーションヨガ	60	☆	☆	ヨガの呼吸法とポーズで心と身体を整えます。
	リフレッシュヨガ	60	☆	☆	全身を気持ちよく動かしてココロとカラダをリフレッシュできるヨガです。
	ピラティスエントリークラス	45	☆	☆	ピラティスの入門から応用まで幅広いトレーニングで体をシャープに整えます。
	ピラティス		☆	☆☆	体幹・柔軟をターゲットにトレーニングを行います。
	初心者ピラティス	30	☆	☆	はじめての方にお勧めのピラティスのクラスです。気軽にご参加いただけます。
運動体操教室	男の運動教室	45	-	-	男性会員限定のクラスです。有酸素運動、筋トレなどトータル的に組み合わせ、一人一人の運動目的、スキルに適応したプログラムをサポートします。
	さわやか運動教室	45	-	-	椅子に座って、リズム音楽や様々な用具を活用し、身体機能を改善するクラスです。
その他	ボディメイク トレーニング	30	-	-	1・3週目ボディメイクエアロ 2・4週目インナーマッスルトレーニング ○ボディメイクエアロ/綺麗なボディLINEを目指し、音楽に合わせて楽しく動くクラスです。 ○インナーマッスルトレーニング/マットやバランスボールなどを使い、体の土台となる筋肉のトレーニングを行い、綺麗な姿勢作りをするクラスです。
	週替りレッスン	45~60	-	-	毎週、内容・担当者を変えて、定期レッスンにはないクラスを行います。 ご案内は館内掲示にていたします。(祝日を除く)