

★エクササイズスタジオ & プールアリーナ レッスン紹介★

≪運動強度の目安≫



★の数が多いほど運動強度が高くなります。
 体力にあまり自信のない方は、★の数が少ない教室から挑戦してみましよう！！ ※★の数は、あくまでも目安でございませう。

【音楽に合わせて有酸素運動を中心に行うレッスン】

| レッスン名 | 時間 | 運動強度 | 内 容 | 定員 |
|--------------|-----|-------|---|-----|
| やさしいヒップホップ | 40分 | ★★★ | リズムに合わせてゆっくりと振り付けを行っていきます。音楽に合わせて楽しく体を動かすクラスです。 | 15名 |
| ハワイアンフラ | 60分 | ★★★ | フラダンスの基本のステップから振り付けまで、ハワイアン音楽に合わせて心地よく身体を動かします。 | 20名 |
| はじめてのズンバ | 40分 | ★★★★ | ラテンのリズムに合わせて楽しくダンスを行います。ダンスが苦手な方でも楽しく体を動かすことができます。 | 15名 |
| はじめてのエアロ | 40分 | ★★★★ | エアロビクスが全く初めての方におススメです。エアロビクスの基礎の動きで、しっかりと汗をかいていきます。 | 15名 |
| エアロビクス～燃焼40～ | 40分 | ★★★★★ | ウォーキングを中心としたエアロビクスで、初心者の方も楽しく有酸素運動を行います。 | 15名 |

【マットや道具を使うレッスン】

| | | | | |
|--------------|-----|-------|--|-----|
| やさしいバランスボール | 30分 | ★★ | バランスボールを使用して筋力トレーニングやストレッチなどのエクササイズを行います。はじめての方にもおススメです。 | 20名 |
| バランスボール | 40分 | ★★★ | ボールに座って音楽に合わせて体を動かします。ボールを使用した筋力トレーニングやストレッチなどを行います。 | 20名 |
| ボディコンディショニング | 40分 | ★★★★★ | 筋力やバランス力、瞬発力や持久力などを向上させる為のトレーニングを音楽に合わせて行います。 | 15名 |

【ヨガ・シンテックスのレッスン】

| | | | | |
|---------|-----|------|---|-----|
| はじめてのヨガ | 40分 | ★★ | 深い呼吸を意識して、ヨガやストレッチ等のゆっくりな動作を行います。身体や心の疲労感を取り、柔軟性UPにも効果的です。 | 20名 |
| ヨガ | 60分 | ★★★ | ヨガの呼吸やポーズをゆっくりと行い、自分の身体や心に意識を向けていきます。無理せず、気持ちよく身体を動かしましょう。 | 20名 |
| パワーヨガ | 60分 | ★★★★ | 同じ動きを繰り返す「太陽礼拝」をベースに呼吸に合わせて全身を動かしていきます。ダイエットや体力向上などにも効果的です。 | 20名 |
| シンテックス | 60分 | ★★★ | 体幹力を高め、しなやかな背骨づくりを目指す全身運動エクササイズです。自律神経の乱れによる不調のケアにも最適です。 | 20名 |

【初心者向けレッスン】 ※体力に自信のない方や運動に慣れていない方におススメです。

| | | | | |
|----------|-----|-----|--|-----|
| ウォーキング体操 | 30分 | ★★★ | ゆっくりなリズムに合わせてウォーキングを中心とした体操を行います。 | 15名 |
| イスで体操 | 30分 | ★★ | イスに座ったままゆっくりなリズムに合わせて、体操を行います。膝に負担をかけずに運動を行うことができます。 | 20名 |
| 柔軟体操 | 30分 | ★ | ゆっくりと体を動かしたり、ストレッチを行ったりします。これから運動を始める方、体力に自信がない方におススメです。 | 20名 |

【水泳レッスン】

| | | | | |
|--------------|-----|-----|---|-----|
| 水泳入門 | 30分 | ★★ | 水が怖い方、顔付けができない方のためのレッスンです。泳ぎの基本となる姿勢・呼吸法を身に付けていきます。 | 8名 |
| はじめてのクロール | 40分 | ★★ | クロールに必要なバタ足や手回し・呼吸などを習得し、25m完泳を目指します。 | 12名 |
| のびのびきれいにクロール | 40分 | ★★★ | ゆったりとのびのびしたフォームできれいに25m以上泳げるよう泳力UPを目指します。 | 12名 |
| はじめての〇〇 | 40分 | ★★★ | 月替わりで背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本動作を習得します。 (※土曜日のみ定員8名) | 12名 |

【水中エクササイズレッスン】

| | | | | |
|--------------|-----|------|--|-----|
| ウォーキング&ストレッチ | 40分 | ★★ | ウォーキングで身体を温め、関節や筋肉を大きく動かす運動やストレッチを行います。よりスムーズに動ける体づくりを目指します。 | 10名 |
| アクアビクス | 40分 | ★★★★ | 水中でリズムに合わせて楽しく体を動かします。膝や腰に負担を掛けずに効果的に有酸素運動を行います。 | 16名 |