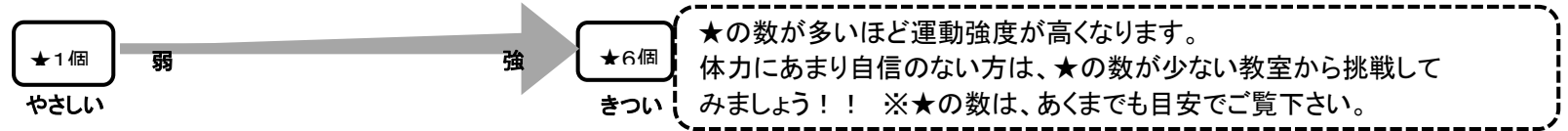


★エクササイズスタジオ & プールアリーナ レッスン紹介★

≪運動強度の目安≫



【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
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、ハワイアンの音楽に合わせて心地よく身体を動かします。	22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。	18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。	18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。	18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カ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カ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行います。	18名
エアロ&チューブ	40分	★★★★	エアロビクスの基礎の動きに加え、チューブトレーニングを行います。有酸素運動と筋カトレーニングでしっかり身体を動かします。	18名
やさしいストレッチポール	30分	★★	ストレッチポールを使用して筋肉をほぐしたり、ストレッチを行います。ストレッチポールの使用方法をしっかりと確認していきます。	20名
ストレッチポール	40分	★★	ストレッチポールを使用して体幹トレーニングや姿勢を整えるエクササイズを行います。筋肉をほぐしたい方などにもおススメです。	20名
やさしいステップ体操	30分	★★★	ステップ台を使用してゆっくりなリズムに合わせて昇降運動を中心に身体を動かします。	18名

【ヨガ・シンテックス・ピラティスのレッスン】

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。	22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。	22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。	22名
ポップピラティス	60分	★★★★★	ピラティスの基礎と根本をのこしつつ、最後までエネルギーに行います。ボディメイクやダイエット、身体の不調改善にも効果的です。	22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。	18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。	22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。	22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
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】

はじめてのウォーキング	40分	★★	水中でのウォーキングの歩き方を知りたい方におススメです。まずは、安全に歩ける方法を知りましょう。	10名
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
ヌードルエクササイズ	40分	★★★	ヌードルを使って音楽に合わせて身体を動かしたり、バランストレーニングや筋カトレーニングを行います。	10名

【中学生から参加できるレッスン】

機能改善	40分	★★★	基本的な動作(立つ、座る、歩くなど)に必要な体の機能改善を目的として、ストレッチや筋カトレーニングを行います。	18名
------	-----	-----	---	-----

【ジュニアレッスン】小学4年生～中学生対象

身体づくり運動	40分	★★★	遊びの中で楽しく運動しながらコーディネーション能力の向上を目指します。	10名
めざせ25!	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。	10名