

## ★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覧下さい。

### 【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
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すすめです。	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すすめです。

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すすめです。	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。	8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。	8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。	8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