

# プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	備品	シューズ 有無	内容
<b>エアロビクス系</b>				
エアロビクスライト	45	—		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル	45	—		シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
エアロビクスコンボI	45	—		様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ダンスエアロ	45	—		エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込んだものです。足・腰・肩の3つを使うことで腰部の筋肉を動かす有酸素運動になります。
ステップライト	45	ステップ台		ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
ステップコンボI	45	ステップ台		ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)

<b>格闘系</b>				
協栄シェイプボクシング	45	—		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
ファイティングエクササイズ	45	—		DANCE MUSICに合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作がたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。

<b>ダンス系</b>				
フラダンス	45	—		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌謡にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ベリーダンス	45	—		アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
ジャズダンス	45	—		本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しむクラス。
牧阿佐美バレエ	45	—		牧阿佐美バレエ団オリジナルバレエクラス。 ※要バレエシューズ
ラテンダンス	45	—		ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンクラス。
ダンスステップエクササイズ	45	—		様々なダンスの基本となるステップを繰り返し行い、有酸素運動の効果を得ながら、ダンスの基本ステップを習得していくクラスです。
K-POP DANCE GROOVE	45	—		K-POPダンスを簡単な振り付けで繰り返し行い、ダンスを楽しみながらエクササイズの効果も期待できるクラスです。
	45	—		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
	45	—		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむプログラム。





<b>LesMills</b>				
	45	バーベルセット ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
	45	—		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。
	45	—		ブッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラス。
	50	ストレッチ マット	—	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
	45	—		ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ覚えやすく工夫され、ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。
	45	—		1曲で1つの振り付けを完成させ、45分間で10曲踊るダンスプログラムです。シンプルな動きの繰り返しなので、ダンスが初めての方にもおすすめです。

<b>健康&amp;リラククス</b>				
	45	スパイラル ボール		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.5kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
24式太極拳	45	—		武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
48式太極拳	45	—		武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、24式をベースとした48式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
太極拳	45	—		武術として有名な中国の国民健康体操。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ヘルピックスストレッチ	45	ストレッチ マット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
美ボディストレッチ	45	ストレッチ マット		様々な関節(足指関節、足首、股関節、肩関節など)をゆっくりほぐし可動域を拡げ、普段のストレッチをより楽に効果的に出来るようになるプログラムです。また、動きもより大きくしなやかになることで美ボディに導いていきます。
けいらくストレッチ	45	ストレッチ マット		東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の巡り)を意識しながら行うストレッチで、季節に対応した身体づくり、自然治癒力、免疫力の向上をはかります。
歌うボイスエクササイズ	45	—		楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
【オリジナル】 スローボディシェイプ	45	ストレッチ マット		自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス
骨格メイク	45	ヨガマット		正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランスプログラム。
背骨コンディショニング	45	ストレッチ マット		肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。 ※ハンドタオルをお持ちください。

<b>ヨガ・ピラティス系</b>				
YOGAリフレッシュ	35	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
YOGA骨盤調整	35	ヨガマット		骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
リラククスヨガ	50	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラククスと調整を図るプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
パワーヨガ	50	ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラククスと調整を図ります。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ピラティスフロー	35	ストレッチ マット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
ピラティスプラス	35	ストレッチ マット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
	35	ストレッチ マット		アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギーアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。
ピラティスwithフォームローラー	35	ボール ストレッチ マット		フォームローラーを使用しながら下半身周りをほぐし、下腹にアプローチをおこなっていきます
骨盤引締めピラティス	35	ストレッチ マット		体の歪み改善や下半身むくみの解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。

# プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	内容	
<b>筋コン系</b>			
 (コーパウンド)	25	トランポリン	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体カ・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。
美軸ラインストレッチ	35	ストレッチマット	幹を安定させて状態で関節をしなやかに動かしてストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
【オリジナル】コア・シェイク	45	-	ラテンの音楽に合わせ、ウエスト・腰回り等の気になる場所を楽しみながら引き締めるクラスです。
 (バレトン)	45	-	バレエ・ヨガ・フィットネス。3つの要素を取り入れたエクササイズプログラムです。代謝のUPや下半身筋力UP、女性らしい曲線・ボディラインを作ります。有酸素運動効果もあるので、女性だけでなく男性の方も大歓迎です。
 (ワオ! ヒップ)	35	ストレッチマット	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。
 (ワオ! コア)	35	ストレッチマット	腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたコア(体幹)のエクササイズプログラム。

<b>HOT系</b>			
HOT YOGA リフレッシュ	35	ヨガマット	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
HOT YOGA 骨盤調整	35	ヨガマット	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
HOT YOGA リンパフロー	35	ヨガマット	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
HOT YOGA ビギナー	35	ヨガマット	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方も安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HOT YOGA ミドル	35	ヨガマット	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
骨格メイクhot <i>Re:style</i>	35	ヨガマット	正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニング。
HOTピラティス	35	ヨガマット	日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。HOTの環境でアクティブに動いていきます。

<b>テクニカル系</b>			
クロールベーシック	-	-	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。
平泳ぎベーシック	-	-	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎベーシック	-	-	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライベーシック	-	-	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
ディスタンス	-	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)
スピード&ディスタンス	-	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200~1500Mを泳ぐクラス。(4泳法100M以上泳げる方が対象)
フィンスイムベーシック	-	フィン	フィン(足ひれ)を使用し、足ひれの履き方から、足ひれの使い方を覚えるプログラム。(クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象)

<b>アクア系</b>			
水中ウォーキング	-	-	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
アクアベーシック	33	-	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。
アクア	33	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
ミットシェイプ	33	ミット	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋カトレーニングを行うクラス。(音楽もベースとして使います。)
ボディコンディショニングアクア	20	ヌードル	水かきグローブ(ミット)やヌードルを使用し、シェイプアップ・身体の動きをスムーズにするクラス。

## 備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50枚	35枚	
ヨガマット	50枚	35枚	
ステップ台	45台		
コリオスバイラルボール		35個	
BITS 備品		30セット	
バーベル	45本		
レスミルズチューブ	35個		
グルーツバンド		35セット	
トランポリン		25台	
ミット			25セット
シェイプアクアヌードル			25本

## ホットプログラムご参加について

- ◆ 定員35名
- ◆ 参加する際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。(忘れてしまった場合はレンタルをご利用ください。)
- ◆ レッスン参加時には、1リットル以上のお水等をご持参下さい。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上あけてからの食事をお勧め致します。
- ◆ 外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。

## グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ ※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。予めご了承ください。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆ 施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

## ハートレイトプログラム参加について

現在は中止しています。