




## プログラム内容解説 2024年1月～

※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	初心者におすすめ	持ち物	内容
<b>エアロビクス系</b>				
エアロスタート	30	○	シューズ お水	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。
エアロビクスライト	45	—	シューズ お水	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。
エアロビクスミドル	45	—	シューズ お水	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いていくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム。
ステップライト	45	—	シューズ お水	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。
<b>格闘系</b>				
協栄シェイプボクシング	45	○	シューズ お水	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。）
<b>ダンス系</b>				
ラテンダンス	45	—	シューズ お水	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。
 ZUMBA FITNESS (ズンバ)	45	—	シューズ お水	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。
<b>LesMills・RADICAL FITNESS系</b>				
 LesMILLS BODYPUMP (ボディパンプ)	30/45	○	シューズ お水	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。
 LesMILLS BODYATTACK (ボディアタック)	45	—	シューズ お水	筋力トレーニング、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。
 LesMILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	45/60	—	シューズ お水	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。
 LAOUND (クーパウンド)	30/45	○	シューズ お水	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（パウンド）・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、体力・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。
<b>調整系・ヨガ系</b>				
グラマッスフィット	45	○	シューズ お水	GLAMUSCLEとはGLAMOROUS（魅力的な）とMUSCLE（筋肉）を掛け合わせた造語で、自重筋トレを行いながら美しく健康的な身体を作ります。
美軸ラインエクササイズ	45	○	お水	体幹に伸ばす・締める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
24式太極拳	45	○	お水	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ございます。ご了承ください。
背骨コンディショニング	45	○	お水	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な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。
けいらくストレッチ	45	○	お水	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)を意識化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。
ベルビクストレッチ	45	○	お水	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広げ、普段のストレッチをより楽に効果的に行え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。
ピラティスプラス	45	○	お水	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。
スローボディシェイプ	45	○	お水	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。
リラックスヨガ	45	○	お水	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、心身のリラッ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。
ヨガコリオ	45	○	お水	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方もご自身のペースで安心してご参加いただけます。
ZENSEE（氣） (ゼンシー)	30	○	お水	禅、空手、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合したセルフコーチングプログラムです。空手による「動く瞑想」と、静かに座る「黙想」を実践しながら、今の自分の身体や感情、思考や精神とじっくり向き合っていきます。
 LesMILLS BODYBALANCE (ボディバランス)	30	○	お水	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを中心に全身の強化・バランス・柔軟性を向上し心身の調整を図るクラス。
WOW!HIP (ワオヒップ)	30	○	お水	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。
<b>アクア系</b>				
アクア	30/45	—		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。
水中ウォーキング	30	○		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。
やさしいアクア	45	○		前半は音に合わせない水中ウォーキングを中心とした動作を行い、後半では音に合わせるアクアピクスと筋トレを行います。アクア初心者向けのクラスです。
<b>テクニカル系</b>				
スピード&ディスタンス	45	—		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）
背泳ぎベーシック	30	○		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。
バタフライインター	30	—		バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や効率の良い腕の掻き方などを練習していくプログラム。（バタフライ25M以上泳げる方が対象）
クロールプレス	30	○		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。
平泳ぎインター	30	—		平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や効率の良い腕の掻き方などを練習していくプログラム。（平泳ぎ25M以上泳げる方が対象）