

# グループエクササイズ内容解説

クラス名	強度/ 時間	難度/ 使用備品	必要なもの	内容
エアロ	エアロビクスライト45	45 ★		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。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クラス。
	エアロウォーク	45 ★		膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
	ラテンエアロ	45 ★		ラテンの音楽に合わせてながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れて行きます。日常生活に必要な体力向上、脂肪燃焼効果の期待ができるクラスです。
ダンス	 ZUMBA	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クラス。
	フラダンス	50		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。※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。
	ベリーダンス	60		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。
整体	整体オリジナル	60	ストレッチ マット	整体の手技をベストに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラス(インストラクターにより内容に違いがございます)
ピラティス	骨盤引締めピラティス	45	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クラス。
	ピラティスフロー	50	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。
格闘	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	60		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プログラムされたクラス。
筋コン	<b>LES MILLS CXWORX</b>	30		体幹周りの筋肉を鍛えるクラスです。チューブやプレートを使ったエクササイズや、クランチやホバー等行います。体幹に加え、ヒップや腰の強化にも繋がります。
	<b>FATBURN EXTREME</b>	30		英国発祥の脂肪燃焼トレーニングプログラム。跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行い脂肪燃焼を促進し運動効果を最大限に引き出します。ボディメイクをしたい方にオススメのクラスです。
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60	ステップ台 バーベル セット	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クラス。(ステップ台/バーベルセットを使用します)
テクニカル	フィンスイムベーシック	30	フィン (サイズ設定あり)	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クラス。(クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象)
	ディスタンス	30		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)
ショート	筋膜リリース	30	ストレッチマット ストレッチポール	円柱状のポールを使い、身体の筋膜を緩める（整える）ことにより機能改善を目的とするプログラム。
	ストレッチ	20	ストレッチ マット	短時間で流れよく、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチクラス。

## ☆☆☆☆イベントのご案内☆☆☆☆

アクアミット45  
11:35～12:20  
高田

2018年プールイベントレッスン、ラストを飾るのは高田インストラクターによる「アクアミット」!!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で筋力トレーニングを行うクラス。音楽に合わせて動いていくので楽しい事間違いナシ!2018年最後は是非プールにお集まりください☆

2年ぶり!!  
除夜の鐘108本スイム  
～2年分の煩惱を吹き飛ばせ～  
14:30～17:00

年末最後のプールイベント!  
除夜の鐘にちなんで108本泳いで泳いで泳ぎまわります。泳ぐ長さは25Mと50Mの二つからお選び頂けます!  
泳ぐのが大好きな方、プールが大好きな方、初めての方も大歓迎☆水分のご用意を忘れずに!!皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

※事前予約制  
定員 各種目20名ずつ(計40名)