

グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	強度	難度	内 容
エアロ	エアロスタート		☆	☆	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。（トレーニングパート有り）
	エアロビクスライト45		★★	★	正しい姿勢（ニュートラル）の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得る為のプログラム。
	エアロオリジナル(初中級)		★★★★	★☆	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。（トレーニングパート有り）
	ステップコンボⅠ 4 5	ステップ台	★★	★★	様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。 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	ジャズダンス60				本格的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プログラム。
	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プログラム。
	RITMOS リトモス				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、振付けを楽しむプログラム。
健康& リラックス	歌うボイスエクササイズ				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、腹式呼吸により自立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。
	フットコンディショニング	エクササイズ マット			日常生活で疲労が溜まり易い【足】～膝下や足裏～を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングプログラム。 実践するうちに姿勢が整い、立つ・歩くの動作が楽になります。
	ボディバランス30	ヨガマット			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・バランスを向上し、心身の調整を図るプログラム。
ショート プログラム	おはようストレッチ	エクササイズ マット			短時間で流れよく、全身の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プログラム。
	シェイプde下半身	エクササイズ マット/チューブ			短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
	筋膜リリース45	ポール /エクササイズマット			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目指すプログラム。
ヨガ	リラックスヨガ60	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。
ホット プログラム	ホットヨガリフレッシュ	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。
	ホットヨガビギナー	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。 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。 初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるプログラム。
	ホットヨガ骨盤調整	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。
アクア	アクア45				音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
	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プログラム。
テクニカル	ディスタンス				連続して長い距離（30分で800～1000M）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。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
	クロールベーシック				クロールの腕の動作とキック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。（呼吸なし）

LES MILLS
BODYCOMBAT
～BURNING HOLY NIGHT～



時間 16:15～17:15 場所 スタジオA
担当者 藤田涉仁・前野正

クリスマスイヴ???
そんなの関係ねえええええ～～!! 笑
60分はじけて、ハッスルしようじゃないか!
声だしします!! 俺たちについてこーい!!
聖なる夜をあ・な・た・に☆☆☆
皆様のご参加心よりお待ちしております!

泳ごう会



時間 14:00～14:45 場所 スポーツプール
対象 50m以上連続で泳げる方

初中級・上級に分かれて、
45分間しっかり泳いでいきましょう!
【初中級】
50m×8本(2分30秒)
25m×20本(1分00秒)
TOTAL 900m
【上級】
75m×8本(2分00秒)
50m×12本(1分30秒)

