

グループエクササイズ内容解説

	クラス名	強度	難度	使用備品	内 容
エアロ	エアロビクスライト60	★★	★	エクササイズマット	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プログラム。(トレーニングパート有り)
	エアロビクスコンボⅡ60	★★★★	★★★★		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。(中上級クラス)
	ステップコンボⅠ60	★★★★	★★	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)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
カルチャー系ダンス	バレエ60			バレエバー	バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラム。(トゥシューズは不要です)
	フラダンス60				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。
	 (ズンバ)				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。
筋コン	 (ファットバーンエクストリーム)				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うユニークなトレーニングサイクルで脂肪燃焼を促進させ、運動効果を最大限に引き出し、求める成果に導きます。ボディメイクを目指す方にお勧め。
	ボディパンプ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、音楽に合わせたトレーニングを行うプログラム。
格闘	ボディコンバットテクニック				ボディコンバットをより安全で効果的に受けていただくためのテクニックを習得するプログラム。
	ボディコンバット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したプログラム。
ヨガ	 (アースヨガ)			ヨガマット	日本の伝統を取り入れたメディテーションヨガプログラム。メディテーションとは瞑想のこと。自然の音を聞きながら身体を整え、心を整えていきます。前半は音楽に合わせてヨガのポーズを行い、後半は瞑想の時間でゆったり行っていくプログラム。
	パワーヨガオリジナル60			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。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラッ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。
	整体オリジナル			エクササイズマット	自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム。
	ボディバランス45			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。
	太極拳				武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施します。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。
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を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。(毎回同じ動きを行います)
	中国体操				『練功十八法』という病気の予防と治療に効果的な体操を行うプログラム。
	筋膜リリース			ボール /エクササイズマット	円柱状のボールを使い、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。
ヨガ	ホットヨガリンパフロー60			ヨガマット	リンパの流れを良くし毒素を流しながら、脚や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。
	ホットヨガコリオ			ヨガマット	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。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でもご自身のペースでご参加いただけます。
	ホットヨガ骨盤調整60			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。
	アクアファイター				水中で格闘技(パンチ・キック)動作を組み合わせで行う、水中格闘技プログラム。

☆書初め大会☆

時間 15:00~18:00 場所 スタジオC

平成最後のお正月！
筆に魂を込めて、2019年の抱負を表しましょう！
持ち物は一切必要ございません。
お気軽にご参加下さい！

NEW YEAR初泳ぎ①

時間：10:45~11:45 場所：スポーツプール
対象：25m以上連続して泳げる方 担当者：スタッフ
50m×29本(平成29年)

NEW YEAR初泳ぎ②

時間：15:15~16:15 場所：スポーツプール
対象：50m以上連続して泳げる方 担当者：スタッフ
1時間で2017mを泳ぎましょう!!!
※参考メニューです。
人数などにより変更になる場合がございます。

パワーウォーク

時間 12:15~12:45 場所 リラックスプール
担当者 佐々木夢土

基本の水中ウォーキングを中心に、
上半身、下半身の筋肉を使い、
筋温を高めつつ、心拍数を上げ、
持久力・脂肪燃焼に繋げていきます。

プールスタッフ佐々木の
オリジナルレッスンです。