

# 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）
	エアロピクスライト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プログラム。（トレーニングパート有り）
	ステップコンボI 45	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。エアロピ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。
	<b>RITMOS</b> 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、振り付けを楽しむプログラム。
健康&リラックス	ボイストレーニング				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。
	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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。
格闘	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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。
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を目指すプログラム。
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。
	ホットピラティス	ヨガマット			室温36度のスタジオ内で行うピラティスプログラム。温かい環境で行うことにより、汗もかけ、体幹部をしっかりと意識することでお腹を引き締めます。
アクア	アクア45				水中のエアロピクス。音楽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）



～♡Valentine♡～

時間 16:30～17:30 場所 スタジオA  
担当者 毛利智美

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。日頃の感謝を込めまして、ズンバ愛をたっぷりお届けします。lovelyな曲で盛り上がりましょう！！  
Happy Valentine's day!

## リラックスヨガ60

～肩こり腰痛予防&緩和～

時間 15:10～16:10 場所 スタジオA  
担当者 萩原香

肩こりや腰痛の原因の多くは、肩甲骨周りや背中、腰回りの凝り固まった筋肉です。レッスンでは、ゆったりとした深い呼吸を行いながら、その周辺の筋肉をほぐすポーズを中心にじっくりと全身にストレッチを効かせて、血流や気の巡りをアップさせていきます。

## 全身サーキット30

時間 13:00～13:30 場所 スタジオC  
担当者 岡村明美

久々登場！全身サーキット！簡単な有酸素動作と筋カトレーニングを合わせた全身シェイプアッププログラム！気軽にシェイプアップしたい方、初めての方でもご参加いただけます！

## 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）  
TOTAL 1200m