

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		☆	☆	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスプログラム。(弾む動作は一切入りません。)
	エアロビクスライト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	★★	★★	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向けのファンクラス。(中級クラス)
	エアロオリジナル(初中級)		★★★	★☆☆	基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。(初中級クラス)
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。
	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。
有酸素	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45				プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、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プログラム。
健康&リラックス	ウォーカリズム				フィットネスクラブ向けに開発されたボイストレーニングプログラム。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう!
	LES MILLS BODYBALANCE 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/のびのびストレッチ	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			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。
	シェイプde上半身	エクササイズマット/チューブ			短時間で上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、上半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
ホットプログラム	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。
	ホットヨガデトックス	ヨガマット			立位を中心としたアサナ(ポーズ)を行います。アクティブに動くことによりたっぷり汗をかけるホットヨガプログラム。
	ホットピラティス	ヨガマット			体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるプログラム。
アリーナプログラム	みんなで卓球				スタッフの進行により卓球を行うクラス。お一人でも安心してご参加いただけます。(定員24名)
	みんなでバドミントン				スタッフの進行によりバドミントンを行うクラス。お一人でも安心してご参加いただけます。(定員16名)
	インディアカ				ネット越しに羽の付いたボールを直接手で打ち合うクラス。(定員21名)
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。
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)



アロマリラックスヨガ60

時間 15:05~16:05 場所 スタジオA
担当: 萩原香

アロマの中でリラックスヨガ。
アロマを漂わせた空間で呼吸を大切にゆったり動いていきます。
アロマの作用で、心と体がさらにリラックスします。
香りの助けが鼻呼吸を意識しやすくしてくれます。嗅覚は脳を刺激して、
ホルモンバランスや免疫反応に影響を与えるので、
心を安定させるメリットもあります。



全身サーキット“強”

時間 16:15~16:45 場所 スタジオB
担当: 前野正

祝日恒例! 全身サーキット!
有酸素動作と筋力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です!

今回は強度・スピードを上げた、スペシャルバージョンに
アレンジされたサーキットトレーニングをお届けします。



ユーバウンド45 ~Night Bound~
(暗闇)

時間 17:55~18:40 場所 スタジオA
担当: ミツ橋拓也

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・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・筋力の向上が期待できます。
今回は暗闇レッスンでお届けします♪

※通常より照度を落とし、ミラーボールを点灯させます。
安全を考慮し、足元は見える照度なのでご安心ください。

定員45名

スタジオ前での
整列は、**30分前**
より開始します。



泳ごう会 -スイムフェスに向けて-

時間 14:50~15:20 場所 スポーツプール
対象 25m以上泳げる方

今回は初級・中級・上級に分かれて、
30分間みんなで楽しんで泳いでいきましょう!
はじめて参加の方、25m泳げる方でもご参加いただけます。

メニューは当日のお楽しみです。