

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	エアロピクスライト45	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)
有酸素	 ユーバウンド	トランポリン			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。
健康 & リラックス	リフレッシュ体操	エクササイズマット			簡単な体操で股関節周り・背中(肩甲骨周辺)を動かし、身体も心もリフレッシュするプログラム。
	<i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル	ハンドウェイト			ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより体がほぐれていくのが感じられます。
女性向け	モムチャンフィットネスベーシック				チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
	RPBコントロール				「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
	 バレトン				フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体作りを目指すトレーニングプログラム。
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。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。
ピラティス	ピラティスフロースタート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。
ホットプログラム	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。
	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。
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。
	キュッとウエスト	エクササイズマット			短時間で腹部の筋肉に回数を多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけながら、体幹部の強化と理想のウエストラインを目指すプログラム。
	筋膜リリース45	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指すプログラム。
アリーナプログラム	ソフトバレーボール				柔らかいボールを使用するので、球技初心者の方でも楽しめるクラス。(定員28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。
	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。

定員45名

 **LES MILLS BODYCOMBAT** ボディコンバット45 ~名曲特集~

時間 11:55~12:40 場所 アリーナ
担当: 白石周史

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。

今回は白石インストラクターによる
ボディコンバット歴代名曲特集でお送りします!

 **泳ごう会**

時間 11:00~11:45 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、
45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。

 **LES MILLS BODYPUMP** ボディパンプ60 ~TKT PUMP~

時間 16:40~17:40 場所 スタジオA
担当: 高田修平

バーベルを使用し、音楽に合わせて全身まんべんなく
トレーニングを行うプログラム

高田のTKT、そして
T・Try(挑戦)
K・Kicky(ワクワク)
T・Toughness(強さ)
をテーマにパワフルなボディパンプをお届けします!

定員55名

 **beyond2020** ~記録測定~

時間 13:20~13:50 場所 スポーツプール
※開催時間内であればいつでもご参加いただけます。

beyond体力測定第5弾!
東京オリンピックに出場するアスリートだけでなく、
応援する私たちも自己ベストのために日々励みましょう!!
是非、お気軽にスポーツプールにお立ち寄りください!

種目はお自身の挑戦したい泳法、距離をスタッフにお伝えさい。
スタッフが皆様の記録を測定いたします。