



# 【各種教室のご案内】

★(強度) : 運動のきつさを表しています。  
 ★(難易度) : 運動の難しさを表しています。  
 ★の数が多ければレベルが高くなります。  
 ご自身の目的・体力に合わせてクラスをお選びください。

☎ …教室開始時間の90分前よりフロントで受付

☎ …事前にフロントで、申込みが必要なクラス

2016.04～2016.09

## スタジオ STUDIO

### ◎脂肪燃焼クラス【有酸素運動のみのクラスです。おもにカロリー消費させるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめてエアロ	30分	★★	★	音楽に合わせてウォーキングを行うエアロビクス入門クラスです。体力に自信のない方も安心です。
ソフトカロリーバーナー	45分	★★	★★	ウォーキングを中心に、心地よく汗がかけられるクラスです。
ファットバーナー	45分	★★★★	★★★★	ローインパクトとハイインパクトをMIXした、脂肪燃焼を目的としたクラスです。
カロリーバーナー	45・60分	★★★★	★★★★	ローインパクトの動きで、爆発的な汗をかきカロリー消費をしたい方のためのクラスです。
ロー&ハイ	60分	★★★★	★★★★	ローインパクトとハイインパクトのMIXで心肺機能の向上を目指したクラスです。
ラテンエアロ	45分	★★★	★★	情熱的なラテンのリズムに合わせて、陽気に踊るクラスです。
ダンスエアロ	45分	★★★	★★	ヒップホップやラテンなどのダンス要素をミックスしたエアロビクスです。シェイプアップ効果が期待できます。
ボクシングミックス	60分	★★★★	★★	格闘技の動きと筋力トレーニングをミックスしたクラスです。ウエストシェイプ等、脂肪燃焼に絶大な効果が期待できます。
マーシャルアーツ	45分	★★★	★★	格闘技の動きとフィットネスを融合させた安全で楽しいクラスです。有酸素と筋力トレーニングで脂肪燃焼が期待できるクラスです。

### ◎ノーマルエアロビクスクラス【有酸素運動と筋コンディショニングをバランスよく行う、トータルのエクササイズクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ビギナー	45分	★★★	★★★★	簡単なエアロビクスと筋肉の強化運動を取り入れたクラスです。
レギュラー	60分	★★★★	★★★★	ローインパクトとハイインパクトのMIXと筋コンディショニングを行うクラスです。

### ◎ステップクラス【ステップ台を使ったエクササイズで、シンプルな動きでも運動強度の高いクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ステップスタート	☎ 30・45分	★★	★★	初めてステップに挑戦する方のクラスです。ステップの基礎の動きを習得し、体力の向上を目指します。
ソフトステップ	☎ 45分	★★★	★★★★	ステップのコンビネーションを少しずつ増やし、より多くの脂肪燃焼と体力づくりを目的としたクラスです。
ステップ45・60	☎ 45・60分	★★★★	★★★★	楽しく多彩なステップワークを行います。ステップエクササイズに慣れた方を対象としたクラスです。
ステップ(有料)	☎ 75分			ステップを追求したい方、スキルアップをしたい方のクラスです。

### ◎セルフコンディショニングクラス【緩やかな動きで歪みのない美しいプロポーションを作るクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ヨガ	☎ 45・60分		★	ヨガのゆとりとした呼吸法とポーズで血行を促進し、筋肉疲労・骨格の歪みを整えるクラスです。
リラククスヨガ	☎ 60分		★	ストレッチ効果の高いヨガのポーズを多く取り入れ、リフレッシュ&リラククスを目的としたクラスです。
骨盤調整ヨガ	☎ 45・60分		★	ヨガのポーズでも股関節・骨盤・脊柱を動かすのを中心に構成し骨盤周辺の柔軟性や筋力向上を目指すクラスです。
ボールdeピラテス	☎ 60分	★~★★	★	テビボールを使用することで動きをスムーズに行えるようサポートし、よりピラテスの効果が期待できるクラスです。
姿勢改善ピラテス	☎ 60分	★~★★	★	身体の体幹部を安定させ、筋バランスを整え、姿勢の歪みを調整するクラスです。
ジャイロキネシス	☎ 60分		★	NY製のヨガタイプのエクササイズです。曲線的な動きを取り入れ、骨格や筋肉のバランスを整えます。代謝アップやウエスト引き締め効果が期待できるクラスです。
自彊術	☎ 60分		★	日本で初めて考えられた全身体をもつ治療効果のある健康体操のクラスです。
身体調整ストレッチ	☎ 45分		★	身体をのびやかに動かすために、関節周辺のストレッチを重点的にごし、怪我をしにくい身体づくりを目指すクラスです。
YuRuFuWaストレッチ	☎ 45分		★	気持ち良く身体を伸ばし、リラククス&リフレッシュを目的としたクラスです。ストレス解消にも効果的です。
NEW ストレッチボールEX	☎ 45分		★	ストレッチボールを使用し、身体の歪みを整え、良い姿勢づくりを目指します。肩や、腰などのコリやハリを和らげる効果が期待できるクラスです。
フィットエクササイズ	☎ 45分		★	専用の器具を使って、心地よい刺激を足に与えながら、筋肉や骨を本来の位置へ整えることを目的としたクラスです。
ヨガ教室(有料)	☎ 60分			ヨガをもっと追求したい方、一つ一つのポーズを完璧にマスターしたい方のためのクラスです。

### ◎ダンス系クラス【リズムに合わせてダンスが楽しめるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめて社交ダンス	☎ 60分	★★	★★	楽しみながら社交ダンスの基礎の動きを習得するクラスです。
フラダンス	☎ 45・60分	★★	★★	ハワイアンミュージックに合わせて、ハンドモーションを使い、腰周りの筋肉をたくさん使いながら踊るクラスです。
ストリートダンス	45・60分	★★	★★★★	ダンスの要素をふんだんに取り入れ、遊び感覚で楽しみながら身体を動かすクラスです。
ZUMBA	45・50分	★~★★	★★★★	ウエスト周囲の筋肉を動かすことにより、引き締まったボディラインを作ることを目指したクラスです。
ZUMBA GOLD	40分	★~★★	★★	ZUMBAレッスンよりゆとりとした動きが多く、はじめての方でも入りやすいクラスです。体幹も鍛えられる為、シェイプアップ効果も期待できます。
ダンササイズ	60分	★~★★	★★	楽しい振り付けで、下半身・ウエスト・ヒップを動かし、魅力的なボディラインを作ること最適な、ダンスエクササイズクラスです。

### ◎コンディショニングクラス【ボールなどの器具を利用し、筋力トレーニングを行い、身体を引き締めるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめてボール	☎ 45分	★★	★	エクササイズボールを使い、持久力運動や、ストレッチを行うクラスです。
マッスルメイキング	☎ 45分	★~★★	★	リズムに合わせて楽しいバーベルエクササイズを行い、筋力向上・代謝向上を図り、太りにくい身体をつくるクラスです。
シェイプアップ	☎ 45分	★~★★	★	ダンベル・チューブ等を使って、美しい身体作り・太りにくい身体作りを目指すクラスです。
メリハリBODY	☎ 45・60分	★~★★	★	テビボール・チューブ等を使って、コンディショニングや、ストレッチを行い、メリハリのある身体作りを目的としたクラスです。

NEW ボディコンディショニング	☎ 45分	★~★★	★	テビボールを使って、全身を整え、身体本来の正しい動き方を、身につけてもらう事を目的としたクラスです。
体幹EX	☎ 45分	★~★★	★	マットトレーニングを中心に、体幹部分の強化エクササイズクラスです。姿勢改善やウエストシェイプに効果的です。

### ◎バイク系クラス【スピニングバイクを使ったエクササイズで、運動強度の高いクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめてスピニング	☎ 30分	★~★★	★★	バイクに乗る姿勢やテクニックを習得するクラスです。
スピニング	☎ 40・45分	★~★★	★★★★	スピニングバイクをこぎ、爽快感が汗がかけられるクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。

### ◎調整運動クラス【心地よい動きや、ツボの刺激などにより、コンディショニングを整えるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
健美操	☎ 60分	★★	★	ゆとりとした動きと7つの呼吸法により、身体のバランスを整え、心身をリラックスさせる健康体操のクラスです。
美容バレエ	☎ 60分	★★	★★	バレエの動きを通して、身体を美しく見せることを習得するクラスです。

### ◎リラクゼーション系クラス【呼吸法・ストレッチ等により心身をリラックスさせ、効果的にストレスを解消していくクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
棒拳功&太極拳	☎ 45分		★	太極拳に棒を使ったストレッチ体操を組み合わせて、呼吸法や動功(ゆとりとした動き)を取り入れた精神的・身体的にリラックスさせるクラスです。
練功	☎ 60分		★	身体鍛錬法の一つで、身体を鍛え、体質を強めることを目的としたクラスです。

### ◎バラエティー ※週替わり 45・60分 週替わりで教室内容が変わるクラスです。内容は館内掲示板・ホームページにて告知します。イベント・有料教室を行う場合があります。

## プール POOL

### ◎筋コンディショニングクラス【水中歩行・筋力トレーニングを中心としたトレーニングのクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
水中ボディメイク	☎ 30分	★~★★	水の抵抗を利用し、筋力トレーニングを行うことで、美しいボディライン作りを目指すクラスです。

### ◎泳力向上クラス【泳力の向上を目的としたクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
入門スイミング	☎ 30分	★	水慣れから、けのび、バタ足までを習得するクラスです。
初級スイミング	☎ 45分	★★	これから各泳法を習得したい方を対象に、基礎から25m完泳を目指すクラスです。 ※泳法月替わり
中級スイミング	☎ 45分	★★	各泳法をきれいなフォームで泳ぐことを目指し、泳力向上を目的としたクラスです。 ※泳法月替わり
NEW 楽らくスイミング	☎ 30分	★	肩や腰・膝に不安のある方でも、関節に負担なく四泳法を泳ぐクラスです。
クロールワンポイントスイム	☎ 30分	★★	クロールをきれいに泳ぐことを目指し、ポイント練習を行うクラスです。
NEW フィン&スイム	☎ 30分	★★	フィン(足ひれ)を使用し、様々なバリエーションで泳ぐクラスです。
フィン&ミット	☎ 45分	★★★	フィン(足ひれ)とミット(手袋)を使って、楽しく泳ぐことを目的としたクラスです。
スイムエクササイズ	☎ 45分	★★★	クロールを中心にバラエティーに富んだメニューを泳ぐクラスです。
スイムトレーニング	☎ 45分	★★★★	スイムエクササイズのマスタークラスです。各泳法のワンポイントアドバイスを入れながら、ドリルやインターバルトレーニングメニューを泳ぐクラスです。

### ◎機能改善クラス【水中歩行やストレッチ等を行い、「腰痛」「肩こり」予防・改善を目的としたクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
腰痛改善トレーニング	☎ 30分	★	水の特性を利用した水中エクササイズで、腰痛改善・予防を目的としたクラスです。
機能改善エクササイズ	☎ 30分	★	流水プールで水中ストレッチを行うことで動きやすい身体作りを目指し、「腰痛」「肩こり」の予防・改善を目的としたクラスです。

### ◎アクアビクスクラス【音楽に合わせてエクササイズを行い、全身持久力の向上を目的としたクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
はじめてアクア	☎ 30分	★	音楽に合わせて簡単な全身運動と、ストレッチ運動を組み合わせたクラスです。
はじめてアクアミット	☎ 30分	★	はじめての方を対象に、ミット(手袋)を使い、水の抵抗を効果的に利用したエクササイズのクラスです。
アクアビクス	☎ 30分	★★★	音楽に合わせて身体を動かし、全身持久力の向上を目的としたクラスです。
アクアマックス	☎ 30分	★★★	ビート板等のツールを使い、水の中で楽しくトレーニングを行うクラスです。
アクアマーシャル	☎ 30分	★★★	アクアビクスに、格闘技の動きを取り入れ、体幹をしっかり使って動くクラスです。
アクアシェイプ	☎ 45分	★★★	メリハリのある美しい身体づくりを目指すクラスです。

### ◎有料クラス【各泳法の習得を目的としたクラスです。】 ※詳細は館内掲示板にて告知します。

クラス名	時間	強度	内 容
水泳教室(有料)	☎ 60分		定員制で各泳法の習得を目指すクラスです。
ワンコインレッスン(有料)	☎ 45分		1ヵ月ごとにテーマを決めて、泳力向上や機能改善を目指すクラスです。
パーソナル(有料)	☎ 20分		泳法指導や、ストレッチ、機能改善を目的とした方を対象とした、マンツーマンで指導するクラスです。

### ◎オリジナル ※月替わり 30・45分 月替わりで教室内容が変わるクラスです。内容は館内掲示板・ホームページにて告知します。イベント・有料教室を行う場合があります。