

レッスンプログラム内容

レッスン名	時間	強度	内容
～ゆったり・のんびりR e l a xコース～			
ストレッチ体操	20・30・40	初心者～	疲労、運動不足を解消するとともに柔軟性を高め、ケガや故障の予防をします。
健康体操	60	初心者～	関節の可動域を広げ、筋肉のコリ・張りをほぐす体操です。アルファ波の音楽を聞きながら、心身ともにリラックス。
ヨガ	60	初心者～	日常生活においての心身のバランスを整えるために全ての世代の方が行える健康法です。ヨガの深い呼吸法で心を落ち着かせ、集中力を高めながら全身に酸素を行きわたらせ、細胞の活性化・新陳代謝を促し、カラダの内側の流れを良くしていきます。また、このクラスはエクササイズ的要素も取り入れながら筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行い、カラダの歪みを取り除き、筋肉や骨のバランスを整えていきます。
シンプルヨーガ	45	初心者～	ヨガのポーズ・呼吸法・また痛みを改善するポイントを刺激しながら、腰痛・肩こり・膝痛などのカラダの不調を改善していきます。自分のカラダを見つめ直し、自分のカラダと会話をしながら心とカラダを整えていきます。ヨガの経験がない方、カラダが硬い方、痛みを改善したい方にオススメのプログラムです。
青竹ヨガ	45	初心者～	青竹を使用することで末端部分を刺激させ、全身の血流を良くし、ヨガでのんびりリラックスしましょう。
リラックスヨガ	45	初心者～	呼吸に合わせた動きで関節をほぐします。自分の体を自分で整えていきましょう。
骨盤ヨガ	75	初心者～	骨盤の動きを意識しながらヨガのポーズをとっていきます。呼吸とポーズで身体を整え、骨盤まわりの筋肉を刺激しながら精神の安定と充実感を味わいましょう！
ヨガ&リラクゼーション	75	初心者～	体と心を整え、毎日の生活を快適に過ごす方法を学びます。内臓、筋肉、柔軟性を強化し、気力、集中力、持久力を高め、体、神経、精神の安定と充実感を得ることを目的とします。金曜昼のみ原則として第5週目は休み。
陰ヨガ	45	初心者～	ひとつのアサナ（ポーズ）の時間を長くキープする事で自分自身の内面を観察し心身を解放させることができるヨガ。目まぐるしい環境（陽）に身を置きながら日常から少し離れ、陰のエネルギーを心と身体に浸透させ、陰陽のバランスを整えていきます。深い呼吸とポーズで身体だけでなく、心も緩ませ、より深いリラックス効果を味わいながら身体を作りましょう。
ハタヨガ	60	初心者～	ヨガの基本的なポーズと呼吸法を丁寧にを行い、心と身体を穏やかに安定させていきます。多くのヨガの流派の元になっているのが『ハタヨガ』です。はじめての方もお気軽にご参加ください。
フローヨガ	75	初心者～	ヨガのアサナの呼吸の流れに合わせて連続的に繋げていくヨガのスタイルです。自分自身のカラダを見つめ、心地よい空間を広げていく動きのあるヨガ。心を静めて集中することで深いリラックス効果が得られ、また血流、リンパを促進し、インナーマッスルを鍛えます。心地よい身体と爽快感を手に入れましょう。
整えるヨガ	45	初心者～	心地よいカラダをつくるためにYOGAのポーズと呼吸でカラダを調整していきます。筋肉・関節・姿勢・精神を整えていくYOGAです。

～腰痛・肩こり・カラダの歪みにリセットコース～

腰痛予防体操	30	初心者～	誰にでもかんたんにできるストレッチや骨盤体操で腰痛を予防・改善していくクラスです。
腰痛・肩こり ストレッチ	40	初心者～	座り仕事、コンピューター、ストレス・・・腰痛・肩こりの原因はいっぱい。日頃の不快感をスッキリ。
ボール&ストレッチ (予約制)	30	初心者～	ストレッチボールを使ったコアストレッチでゆっくり体をほぐします。肩こり、腰痛で悩んでいる方、猫背などの背中をスッキリしたい方へおすすめ！マシンカウンターにてご予約下さい。
コンディショニング& ストレッチ	30・45	初心者～	関節の調整をしながら筋力と柔軟性を高め、日常生活やエクササイズに役立つ体の土台作りをします。どなたでもご参加いただけます。
ボディ& コンディショニング	45	初心者～	外側の不要な力、関節の詰まりを取り除き、内側から身体を整え、しなやかに安定した美しいボディスタイルを作り上げましょう。緊張した身体を解き放ち、新たな身体の間隔、リラックスした軽いボディを手に入れましょう。
背骨コンディショニング	60	初心者～	骨盤を取り囲む筋肉をゆるめ、簡単なトレーニングで矯正し、カラダの歪みを改善していくクラスです。どなたでもご参加いただけます。

～引き締めよう！メリハリBODYコース～

ピラティス	45	初心者～	内臓や背骨が正しい位置で正しく機能できるよう、カラダ本来の機能改善を目指すクラスです。腰痛、肩こり・姿勢改善などの効果があります。
らくらくシェイプ	20	初心者～	ストレッチや簡単なエクササイズを行います。シェイプアップしたい方集まれ！
おなかエクササイズ	20	初心者～	マシンルームでおなかシェイプアップのための20分間。どなたでもご参加頂けます。

トランポリンレッスン

JUMP FIGHT& コンディショニング	30	3	トランポリンエクササイズ。短時間でたっぷり汗をかきたい方へおすすめめのクラスです。 バランス感覚UP・心肺機能向上・全身の筋力UP・・・きついけどとにかく楽しい時間を味わいませんか？【定員12名】
--------------------------	----	---	---

● 祝日はスケジュールが変更となります。● インストラクターは変更になる場合があります。館内代行表でご確認いただけます。

■ 遅刻は5分まで、途中退出は特別な事情が無い限りご遠慮下さい。

■ 前のレッスンの方が退出してからスタジオへ入りましょう。

レッスン名	時間	強度	内容
～美しくキレイにしなやかBODYコース～			
ダンスフロアストレッチ	90	初心者～	床に寝て、あるいは座った状態で行うカラダのコンディショニングクラスです。重力から解放されて行うことで、動きそのものに集中でき、カラダ本来の心地よい機能的な動き、カラダの使い方を身につけていきます。骨盤や肩甲骨周りを意識して動かし筋肉を刺激することで、関節の可動域を広げたり、カラダの力みを取り除いていきます。筋肉をバランス良く鍛える、カラダの柔軟性アップ、姿勢改善、整体効果・・・様々な効果が期待できるプログラムです。
ダンスストレッチ	45	初心者～	ダンスの動きを取り入れながら音楽に合わせて関節を様々な方向に動かし、関節周辺の筋肉をほぐしていきます。ダンスの苦手な方も大好きな方も楽しくストレッチしましょう。

～始めよう！エアロビクス！脂肪燃焼！シェイプアップコース～

やさしい健康エアロ	45	初心者～	ゆっくりのリズムで音楽に合わせてカラダを動かします。初めての方はもちろん、体力に自信のない方、でもエアロビクスやってみたいという方、是非ご参加ください。
かんたんエアロ	30・45	初心者～	シンプルな動きでステップに慣れましょう。まずはここから！
かんたんエアロ+ シェイプ	45	初心者～	シンプルな動きでステップに慣れましょう。まずはここから！30分動いた後は筋トレをプラスしてさらに脂肪燃焼効果を高めます！
エアロ初級	45	1～2	かんたんエアロに慣れたらこのクラス！基本的な動きで45分間動きましょう。初めての方でも参加していただけます。
エアロ初中級	45	2～3	初級クラスに慣れてきたらこのクラス！基本的な動きにプラス様々なステップを楽しみましょう！しっかり動いてたっぷり汗をかく脂肪燃焼に効果大。

～たっぷり汗をかく！！挑戦コース～

ラテンエアロ	60	3	ラテンのリズムにのって楽しくエクササイズ。ラテン系ステップの60分クラス。
ボクシングシェイプ	30	3	格闘技の動きを音楽に合わせて行います。ボクシングのパンチやキックの動きを中心に心拍数を上げていきます。
カーディオボクシング	45・60	3～4	シェイプアップにストレス解消に体カアップにスタジオでリズムにのってボクシング。
エアロ中級	50・60	3～4	エアロビクスに慣れてきた方、いろいろなステップにチャレンジ！弾む動作も入るエアロビクス！シンプルな動きでたっぷりエネルギーを消費しましょう。

～振付・音・演武を楽しむかんたんチャレンジコース～

ZUMBA	30・45	初心者～	ラテン系のステップを中心に様々なダンスステップをミックスした、ダイナミックで刺激的なクラスです。
nani Aloha (ナニ アロハ)	60	初心者～	ハワイ古来から伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合させたレッスン。ハワイアの音楽に合わせて心地良く踊りながらエクササイズ。参加することでhappyなフィーリングを感じながら運動効果を確認できるプログラムです。Nani =美しいAlo =分かち合うha =呼吸という意味。1レッスン完結型なので初めての方も安心してご参加下さい。

有料クラス（登録制：定員20名）

生活習慣病予防 改善クラス (550円/月)	45	初心者～	高血圧症、糖尿病、高脂血症などの「生活習慣病」はその名の通り生活習慣を変えなければ治りません。ストレッチや座位立位での中強度の運動を行っています。
らくらく健康体操 クラス (550円/月)	45	初心者～	高血圧症、糖尿病、高脂血症などの「生活習慣病」はその名の通り生活習慣を変えなければ治りません。ボールを使ったストレッチやマットでの軽運動を行っています。

※強度が5段階で表示してあります。

5＝しっかり汗がかける 4＝筋肉痛になるかも？ 3＝ちよつと息があがる 2＝体がほかほか 1＝腰・膝が弱い方でも安心（プールプログラムは、動き方によって強度が変えられますので、強度表示はしてありません。）