

【各種教室のご案内】

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。体力に自身のない方でも安心です。
ソフトカロリーバーナー	45分	★★	☆☆	ウォーキングを中心に、心地よく汗をかけるクラスです。
ファットバーナー	45分	★★★	☆☆	ローインパクトをメインにしっかり汗をかけるクラスです。
カロリーバーナー	60分	★★★★	☆☆☆	ローインパクトのクラスで、爆発的に汗をかきカロリー消費をしたい方の為のクラスです。
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。
ボクシングミックス	30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。
空手シェイプ	45分	★☆☆	☆☆	空手の型をベースに格闘技の動きも取り入れながら有酸素運動を行うクラスです。脂肪燃焼・体力向上にしたい方にオススメです。
マイアミダンス	45分	★☆☆	☆☆	レゲエ・ラテンが混ざった、情熱的でセクシャルなディスコテイスト音楽に合わせたエクササイズのクラスです。
ZUMBA	45・60分	★☆☆	☆☆	ウエストのコア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ります。

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

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初心者のためのクラスです。
レギュラー	60分	★★★★	☆☆☆	シンプルなおどきの有酸素運動と筋肉を鍛える運動を行います。エアロビクスに慣れた方のクラスです。

◎ステップクラス【ステップ台を使ったエクササイズで、シンプルなおど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分	★★	☆☆	初めてステップに挑戦する方のクラスで、ステップの基本動作で、体力の向上を目指すクラスです。
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う、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【穏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		☆	ヨガのゆっくりとした呼吸法とポーズで血行を促進し、筋肉疲労・骨格の歪みを調整するクラスです。
リラクセスヨガ	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&リラクセスを目的としたクラスです。
パワーヨガ	45・60分	★★	☆	ダイナミックな動きにより身体の歪みを調整し、またウエスト/ヒップの引き締め目的としたクラスです。
機能改善&パワーヨガ	60分	★★	☆☆	ヨガのポーズを通して身体の癖に気づき、ストレスのかからない身体作りを目指すクラスです。
マットピラテス	60分	★☆☆	☆	歪んだ身体を直す手段として、正しい姿勢を学びながら自分自身で身体の調整を行うクラスです。
ボールdeピラテス	60分	★☆☆	☆	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。
フラ&フットセラピー	55分	★	☆	フラダンスに、足からの健康管理法フットセラピー(足操術)を取り入れたクラスです。
ジャイロキネシス	60分		☆	NY発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の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。
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為のクラスです。
ピラテス教室(有料)	60分			少人数制で行い、受講者の体力にあったエクササイズを的確にサポート、指導するクラスです。

◎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
はじめてフラダンス	45分	★☆☆	☆	はじめてフラダンスをされる方にオススメのクラスです。
フラダンス	60・75分	★☆☆	☆☆	ハワイアンミュージックにの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。
はじめてストリートダンス	45分	★★	☆	これからダンスをはじめたい方にオススメの、ダンスの基礎の動きを習得するクラスです。
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。
ファンキージャズ	45分	★★★	☆☆	軽快なおどきで、最新の振り付けをカッコ良く踊るクラスです。

◎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	★★	☆	ゆったりとした動きと呼吸法により、心身をリラックスさせる健康体操のクラスです。
ブラーナEX	45分	★★	☆	血行を良くし、心身のバランスを改善するためのエクササイズクラスです。
はじめてボール	45分	★★	☆	エクササイズボールを使った運動や、ストレッチを行うクラスです。
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。

★(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。
 ☆の数が多いほどレベルが高くなります。
 ご自身の目的・体力に合わせたクラスをお選びください。

㊦・・・予約が必要なクラス(スタジオ教室・・・開始90分前よりフロントで受付)
 (プール教室・・・開始60分前よりプールカウンターで受付)
 ㊧・・・事前にフロントで、申込みが必要なクラス

2011.4～9.

◎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	30・45分	★☆☆	☆☆	景色をイメージしながら、楽しくバイクをこぎ、爽快な汗をかき、シェイプアップ効果が期待できるクラスです。

◎コンディショニングクラス【ボールなどの器具を利用し、筋肉トレーニングを行い、身体の引きしめるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
マッスルメイキング	45分	★☆☆	☆☆	リズムに合わせ楽しく、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	50分	★★	☆☆☆	テレビボール・チューブ等を使って、コンディショニングや、ストレッチを取り入れた、メリハリのある身体作りを目的としたクラスです。

◎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
樗気功&太極拳	45分		☆☆	太極拳に樗気功を使ったストレッチ体操を組み合わせて、呼吸法や動向(ゆっくりとした動き)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。
自力整体	75分		☆☆	身体の凝りをとり、歪みを整えていくクラスです。※できるだけ空腹の状態を受講してください。

◎オリジナル(30・45分) ◎石田スクール(60分) ※詳細は館内掲示板にて告知します。

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
アクアウォーキング	30分	★	流水プールを使用して、正しい水中ウォーキングの種類と、方法を紹介するクラスです。
ハイドロトンエクササイズ	30分	★☆☆	専用器具を使って、水の抵抗を効率よく利用し、筋力の向上を目的としたクラスです。

◎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	30・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	30・45分	★★	各泳法をキレイ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
フィン&ミット	30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	★★★	クロールを中心にパ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	60分	★★★★	スイムエクササイズのマスタークラスです。各泳法を取り入れ、ドリルやインターバルトレーニングのメニューを泳ぐクラスです。
オリジナルスイムレッスン(有料)	30分	★	初級者を対象に、各泳法をの一部分をピックアップして指導を行います。 ※泳法月替わり
スキムスキル(有料)	60分	★★★	中級者を対象に、各泳法のレベルアップをしたい方に、少人数制で指導を行うクラスです。

◎パーソナルクラス【インストラクターとマンツーマン指導のクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
パーソナルレッスン(有料)	20分		泳法向上や、ストレッチ、機能改善を目的とした方を対象に、マンツーマンで指導するクラスです。

◎機能改善クラス【水中歩行を中心にストレッチ等を行い、腰痛改善・予防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。

◎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
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。
ソフトウェア	30分	★★★★	ミット(手袋)を使ったアクアビクスで、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。
アクアマックス	30・45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。
アクアヨガ	30分	★★★★	アクアビクスに、ダイナミックなヨガのポーズを取り入れたクラスです。
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。

◎水泳教室(有料)クラス【全8回コースで、各泳法の基礎を学ぶクラスです。】 ※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
クロール基礎(有料)	60分		水慣れからクロールでの25mを、泳ぐことを習得するクラスです。
クロール初級(有料)	60分		クロール25m泳げる方を対象に、50mを完泳を目指します。より楽しく泳ぐ事を習得するクラスです。
クロール・背泳ぎ(有料)	60分		クロール50m泳げる方を対象に、より長く楽しく泳ぐ事の習得と、背泳ぎの習得をするクラスです。
平泳ぎ(有料)	60分		平泳ぎを基礎から学び、25mをきれいなフォームで泳ぐ事を習得するクラスです。
バタフライ(有料)	60分		バタフライを基礎から学び、25mをきれいなフォームで泳ぐ事を習得するクラスです。