

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED) 休館日	木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
10	9:45~ はじめて ボール 村上	9:45~ ビギナー 早川		9:50~ パワーヨガ 10~12月 河内 1~3月 林				9:50~ 自強術 松本	9:50~ 練功 富田		10:00~ ヨガ 関	10:00~ ステップ45 田中(陽)	10:15~ はじめてアクア 吉田	9:50~ ステップスタート 中橋			9:45~ 機能改善 & パワーヨガ 大野	9:55~ ストリートダンス 坂井(裕)				
11	10:40~ レギュラー 早川	10:40~ フラダンス 西川	10:30~ ソフトウェーブ 太田	11:00~ ソフト カローパーナー 吉田	10:55~ カローパーナー 阿部			11:00~ ステップ60 富田	11:00~ リラックスヨガ 清水	11:15~ 水泳教室 (有料)		10:55~ ピラテス教室 原禎	10:30~ ヨガ 岡田	10:45~ ラテンエアロ 中畑	11:00~ アクアシェイプ 中川	10:40~ ステップ45 蔵樹	11:10~ はじめてエアロ	10:45~ 腰痛改善 トレーニング				
12	11:50~ ステップ60 石田	11:50~ はじめてエアロ	11:45~ 水泳教室 (有料)	12:00~ ソフトステップ 蔵樹	12:05~ ラテンエアロ 中畑	12:00~ 入門スイミング		12:15~ マッスル メイキング 村上	12:10~ ストリートダンス 西田	12:30~ アクアヨガ 小原		12:10~ カロリー パーナー 原禎	12:10~ 美容/レエ 新国	12:15~ 初級スイミング 45		11:40~ ステップ45 浅貝	11:40~ ビギナー 岡田	11:35~ マッスル メイキング 高橋	11:55~ 空手シェイプ 小原			
13	13:00~ ZUMBA 岸	13:20~ NEW 身体調整 ストレッチ 石田	13:15~ アクアピクス 村上	13:00~ ビギナー 大澤	13:00~ ボール de ピラテス 岸田	13:30~ アクアマーシャル 吉田		13:15~ カロリー パーナー 早川	13:20~ フラダンス 西川	13:10~ 腰痛改善 トレーニング		13:20~ ステップ45 浅貝	13:20~ ヨガ 松本	13:10~ 月替わりレッスン 45		12:40~ オリジナル 中川	12:40~ オリジナル	12:30~ ZUMBA 岸	12:55~ スピニング 高橋	13:15~ アクアピクス45 小原		
14	13:55~ マッスル メイキング 浅貝	14:15~ ヨガ 福島	14:00~ 初級スイミング 45	14:00~ マイアミダンス 伊東	14:10~ フラ & フットセラピー 坂井(範)	14:15~ 腰痛改善 トレーニング		14:30~ ヨガ 小原	14:35~ ビギナー 吉田	14:30~ NEW 基礎スイムスキル 中川 (有料)		14:15~ カロリー パーナー 富田	14:35~ ソフト カローパーナー 伊庭	14:15~ アクアピクス 吉田	14:00~ 腰痛改善 トレーニング	13:40~ ロー&ハイ 森本	14:15~ ソフト カローパーナー 川村	14:35~ ステップ 富田	14:00~ ステップ 富田	14:15~ 初級スイミング 45		
15	14:55~ ステップスタート 浅貝	15:25~ 中級スイミング 45		15:00~ 自力整体 声塚	15:15~ ヨガ教室 田中(三)	14:55~ スイム エクササイズ		15:40~ ステップスタート 吉田	15:35~ 石田スクール 石田	15:15~ NEW 上級スイムスキル 中川 (有料)		15:25~ メリハリ BODY 中川	15:35~ 健美操 富田	15:00~ パーソナル レッスン (有料)	14:50~ カローパーナー 山川	15:10~ ジャイロキネシス 新野	14:35~ ヨガ 小原	15:25~ ステップ 富田	15:10~ 中級スイミング 30	15:10~ 中級スイミング 30		
16	15:35~ パワーヨガ 角田	15:25~ 棒気功&太極拳 寺岡															16:05~ シェイプアップ 森本	16:20~ ストリートダンス 西田	16:30~ アクアピクス45 新野	16:40~ ソフト カローパーナー 富田	16:40~ マーシャル アーツ 村田	
17																						
18	18:15~ ステップ45 蔵樹	18:15~ はじめて フラダンス 岡本		18:10~ ヨガ 小原	18:00~ オリジナル 富田			18:15~ マットピラテス 林	18:10~ NEW フット エクササイズ 石田		18:15~ フット パーナー 田中(陽)	18:15~ パワーヨガ 関										
19	19:10~ ロー&ハイ 森本	19:10~ ZUMBA 岸	19:30~ アクアピクス30 太田	19:05~ ボクシング ミックス 中川	18:55~ カローパーナー 富田	19:30~ アクアマーシャル 吉田		19:10~ ステップ60 石田	19:10~ ファンキージャズ 竹野	19:30~ アクアマーシャル 村田		19:10~ マイアミダンス 伊東	19:15~ ソフトステップ 浅貝	19:30~ アクアピクス 吉田								
20	20:20~ ヨガ 大澤	20:05~ マーシャル アーツ 小原	20:10~ スイム トレーニング 45	20:15~ ソフト カローパーナー 伊庭	20:05~ ヨガ教室 田中(三)	(有料)		20:20~ レギュラー 森本	20:05~ ストリートダンス 坂井(裕)	20:15~ 月替わりレッスン 30		20:05~ マーシャル アーツ 村田	20:15~ はじめてヨガ	20:10~ スイム トレーニング 60								
21		21:00~ ストリートダンス KIKO		21:10~ ステップスタート 伊庭					21:05~ スピニング 高橋			21:00~ マッスル メイキング 村田										

【祝日スケジュールについて】  
祝日は特別スケジュールとなります。内容は館内掲示板、ホームページにてお知らせいたします。

【お願い】  
《定員制の教室について》  
スタジオ教室は、教室開始時間の90分前から、プール教室は、教室開始時間の60分前から、予約を受付します。  
必ずご本人様のご署名ください。

《教室へのご参加について》  
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓、筋肉等に負担をかけます。  
教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。

※教室内容や、スケジュールは都合により変更する場合がございます。  
変更があった場合は、当クラブホームページでご覧になれます。  
(P C) <http://www.terra-fitness.com>  
(携帯) <http://www.terra-fitness.com/i.html>



# 【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・体力に合わせて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

2011.10～2012.3

## 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	60分	★★★★	★★★★	ローインパクトのクラスで、爆発的な汗をかきカロリー消費をした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。
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。
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【有酸素運動と筋コンディショニングをバランスよく行う、トータル的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向けのクラスです。
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す。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
はじめてヨガ	45分		★	はじめてヨガをされる方を対象としたクラスです。
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。
リラクックスヨガ	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&リラクック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・ヒップの引き締めを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歪み、ストレスの解消、美しい身体作りを目指すクラスです。
マットピラテス	45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にサポートし、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も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		★	身体を柔らかく動かすために、関節周辺のストレッチを重点的に行い、怪我をしにくい身体作りを目指すクラスです。
フットエクササイズ	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。
ピラテス教室(有料)	60分			少人数制で行い、受講者の体力に合わせ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。
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	★★★★	★★	軽快な動きで、最新の振り付けが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	★★	★	ゆっく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。
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。
美容ハレエ	60分	★★	★★	ハ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。

### ◎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て、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
マッスルメイキング	45分	★～★★	★★	リズムに合わせて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	60分	★★	★★	チューブ・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。

### ◎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
椿気功&太極拳	45分		★	太極拳に椿を使ったストレッチ体操を組み合わせ、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でご受講ください。

◎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、けひ、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	30・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
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	45・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メニューを泳ぐクラスです。
基礎・上級スイムスキル(有料)㊧	30・45分		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。 ※指導内容月替わり

### ◎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。

### ◎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
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。
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	★★★★	音楽に合わせて身体を動かし、ヨガのバランスのポーズを取り入れることにより「心と身体の調整」をするクラスです。
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		クロールで25mを泳げる方を対象に、クロール50m完泳を目指します。より楽しく泳ぐことを習得するクラスです。
クロール・背泳ぎ(有料)㊧	60分		クロールで50m泳げる方を対象に、より長く泳ぐことを習得し、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、平泳ぎで25mをきれいなフォームで泳ぐこと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、バタフライで25mをきれいなフォームで泳ぐことを習得するクラスです。