

# プログラム内容のご案内

《運動難易度・強度》 ★=弱 ★★=中 ★★★=強

	プログラム名	難易度	強度	内容
健康 & リラックス	筋コン	★	★	自体重を利用して筋肉に刺激を与え、筋力向上・維持を目指します。
	ゴルフアー・S体幹トレーニング	★	★	ゴルフのバストスイングを目指し、体幹を鍛えるエクササイズを行います。ゴルフをしない方にもお勧めです。
	ストレッチ 靴不要	★	★	全身のストレッチを行います。ゆったりと筋肉の伸びを感じてください。
	コアリラックス 靴不要	★	★	専用のボールを使用し、脊柱周辺の細かな筋肉をほぐし、歪みの解消に繋がります。
	やさしいヨガ 靴不要	★	★	どなたでもご参加いただける初級のヨガです。しっかりと呼吸とやさしいポーズでゆったりと自分を見つめます。
	リラックスヨガ 靴不要	★	★	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方におすすめです。
	ヨガ 靴不要	★	★	ヨガのポーズと呼吸法を通じ、心と体の調和を目指します。
	アロマヨガ 靴不要	★	★	アロマの香りとヨガで深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。
	ピラティス 靴不要	★	★	ゆっくりとした動きで身体の芯の筋肉を鍛えます。
	ペルビック (骨盤) 靴不要	★	★	ゆったりとした総合的なエクササイズで骨盤の位置を調整します。
	ヒーリング コンディショニング 靴不要	★	★	ストレッチを中心に柔らかいボールや自体重を利用して簡単な筋力トレーニングを行います。
燃焼系	コアチャレンジ	★	★	短時間で集中的に体幹トレーニングを行うクラス。静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせる事でインナーマッスを鍛え、効果的にボディメイクを行なうクラスです。
	シンプルエアロ&筋トレ	★	★	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。筋力トレーニングが含まれますので、トータルな体力アップに効果的です。
	ゆっくりエアロ&筋トレ	★	★	エアロピクスの基本ステップと少し難しいステップを組み合わせることで繰り返します。筋力トレーニングが含まれますので、トータルな体力アップに効果的です。
	ゆっくりエアロ	★	★	エアロピクスの基本ステップと少し難しいステップを組み合わせる構成。ゆっくり進め繰り返していきます。
	シンプルエアロ	★	★	基本動作を中心に簡単な動作を合わせ、繰り返していきます。
	エンジョイエアロ	★★	★★	エアロピクスに慣れてきたらこのクラスに！色々なステップをお楽しみください。
	オリジナルエアロ	★★	★★	担当インストラクターの個性を活かしたオリジナルプログラムです。個性あふれるレッスンをお楽しみ下さい。
	ラテンエクスペリエンスコンサルサ	★	★★	サルサ音楽とステップを楽しむ有酸素運動。簡単な形から変化をつけるので自由に難易度が変えられます。
	シンプルステップ	★	★★	昇降台を利用して音楽に合わせて「昇って降りて」を繰り返します。ステップの基本動作を中心としたすべてのお客様が安心してご参加いただけるクラスです。
	BODYPUMP	★	★★	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。
	BODYCOMBAT	★	★★	決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。
ボクシングピクス&ストレッチ	★	★★	誰でも気軽に楽しめるボクシングエクササイズです。全身のシェイプアップ、ストレス発散効果が期待できます。	
ダンス	ズンバ	★	★★	ダンスの楽しさとフィットネスのシェイプアップ効果が融合された、ダンスフィットネスクラスです。
	ヒップホップ基礎30	★	★	ヒップホップのリズム取りを中心に、音楽に合わせて身体を動かしていただきます。
	ヒップホップ45	★~★★	★~★★	ヒップホップのリズムに合わせて踊ることを楽しんでいただけます。※レッスン前のストレッチをお勧め致します。

※プログラムにご参加の際は、参加者名簿にお名前をご記入ください。

※事故防止のため、プログラム開始後5分経過してからの参加はご遠慮ください。

※体調は自己管理のもと、無理のないようにしてください。

(妊娠中の方・伝染病の疑いのある方・酒気帯びの方は参加をご遠慮ください。)

※都合により、レッスン内容・担当講師の変更がある場合があります。

※運動出来る服装・室内シューズをご用意ください。(レッスン名に「靴不要」が書かれているレッスンは室内シューズは不要)

電話番号 050-3482-3884 営業時間 9:00~21:00 (浴室・サウナ営業時間 10:00~21:00)