

# スタジオプログラム内容のご案内

	プログラム	内容	時間	定員
エアロビクス	エアロビクス入門	エアロビクス初めての方はまずはここから！	45分	25名
	かんたんエアロ & ストレッチ	かんたんなエアロビクスとストレッチを行うクラスです。初心者大歓迎！！	60分	25名
	かんたんエアロビクス & ストレッチポール	簡単なステップを組み合わせ楽しく踊って～ ストレッチポールで体をリセットして整えていくレッスンです。みんなで楽しく汗をかいていきましょう！	60分	25名
	かんたんステップ & ストレッチ	ステップ台を使用して簡単なステップを組み合わせ楽しく踊って～ 最後にストレッチや体感トレーニングなど身体を鍛えて！整えて！汗をかいて！いくレッスンです。	60分	25名
	コアディクションエアロ	コア+コンディション=コアディクション 身体の奥にあるコアの筋肉は身体を引き締めます。そこから丁寧に身体を動かすことで筋肉のコンディションを整えていきましょう。	45分	25名
格闘系	<b>TaeBo®</b> 【タエボー】	TaeBo®(タエボー)はテコンドーとボクシング、またはエアロビクスや踊りの要素を組み合わせた、ピリー・ブランクスが考案したエクササイズのひとつ。	45分	20名
ダンス 舞踊	<b>DISCO WORLD</b> (ディスコ ワールド)	昔のディスコサウンドに合わせて楽しく身体を動かすダンスエクササイズです！	45分	25名
	<b>ZUMBA®</b> (ズンバ)	ラテンをはじめ世界中の「音楽」と「ダンス」に「フィットネスエクササイズ」を融合させた世界中で大人気のダンスフィットネス。年齢問わずどなたでも楽しく体を動かしていただける、ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。	60分	25名
	<b>NEW!</b> <b>エイジレスアフリカン</b>	アフリカのリズムに合わせて全身を使って踊ります。普段動かさない部分も含めて、アフリカン特有の身体の使い方、リズムの感じ方を楽しく習得していきます。気持ちよく全身を動かして汗もかくので、終わった後の爽快感がたまりません。1mほどの長さの紐を使ったストレッチや、じっくり身体を暖めるウォーミングアップ、自己表現する楽しさも自然に身につけていきます。まずはお気軽にお越しください！	60分	25名
	<b>舞コリズム</b>	ポップ、ラテン、ヒップホップ等の様々なジャンルの音楽に身体を乗せて楽しくエクササイズします！難しいステップが苦手だけどダンスしてみたい、楽しく運動を続けたいという方、初心者でももちろん大丈夫！	60分	25名
	<b>Hawaiian Hula</b> (ハワイアン フラ)	初めての方も大歓迎のフラの教室です。基本のステップをゆっくり行い、体の歪みを整えていきます。 1日の終わりをハワイアンで楽しみましょう。	60分	25名
	<b>フラ カヘア</b> ～ベーシックステップ～	言葉を体で表現していくフラの教室です。体の歪みを整えながらハワイアンを楽しみましょう。主に基本のステップを練習するクラスです。 フラが初めての方はもちろん、フラを更に上達したい方にもおすすめのプログラムです。	60分	25名
ヨーガ	<b>はじめてヨガ</b>	はじめての方でもストレッチ感覚で気軽に参加でき、楽しみながらできるヨガです。簡単なポーズを深い呼吸で行い、身体を温め血行促進し、年齢に負けない身体作りを目指します。一緒にヨガを始めて免疫力を上げましょう。続けることで心も身体も元気になります！	60分	25名
	<b>リラックスヨーガ</b>	一日の終わりに、ゆったりとした動きと呼吸で心身の緊張を解き、内側の疲れやよどみetc.を手放していく…。そして明るいあたたかいエネルギーを取り込んでいく。それは、今日を精いっぱい生きた自分へのごほうび。明日を生きるためのエネルギーチャージ。	60分	25名
	<b>セルフヨガ</b>	呼吸、動き、ポーズを通して健康になるヒントをお伝えし、セルフケアとして日常にも生かしていただけるヨガです。	60分	25名
	<b>ヨガ</b>	ゆったりと呼吸をしながら、自分自身を見つめ受け入れ、穏やかな時間を過ごします。	60分	25名
	<b>昼ヨガ</b>	昼間は1日の間で特に身体が活発に動きやすい時間ですので、脂肪燃焼の効果が期待されます！また、午前中はデトックスに向いている時間ともされています。なぜなら、夜寝ている間に消化器官が動いてデトックスの準備をしているためです。みんなで汗ばむくらいに動いて、代謝を上げていきましょう！ ○デトックスとは、身体の中に蓄積した老廃物の排出させることを表します。	60分	25名
	<b>キレイヨガ</b>	深い呼吸で心を落ち着かせ、普段使わない筋肉を動かし柔軟性を高めます。自律神経を整え、姿勢を改善し、カラダをキレイに引き締めるサポートをしていきます。土曜の夜、一週間の疲れを癒してリセット！一緒に身体の中からキレイを目指しましょう。	60分	25名
その他	<b>姿勢調整ピラティス</b>	全身をストレッチしたり強化したり、身体のバランスを整えていくクラスです。 【持ち物】フェイスタオル(レッスンの際に使用しますので忘れずにお持ちください。)	60分	25名
	<b>ストレッチポール &amp; バランス運動</b>	ストレッチポールを使って身体をほぐしたり、バランス運動を行っていきます。	45分	25名
	<b>ストレッチポール &amp; コアトレ</b>	ストレッチポールを使った身体のリセットとコアトレーニングをします。 正しい筋バランスに導いていきます。	30分	25名
	<b>はじめてヨガ&amp;コアトレ</b>	はじめての方でもストレッチ感覚で気軽に参加でき、楽しみながらできるヨガです。 コアトレで体幹部分や肩関節、股関節も使って、身体全体を気持ちよく動かしてみよう♪	60分	25名
	<b>ストレッチ&amp;エクササイズ</b>	ストレッチで柔軟性を高め、エクササイズで身体を引き締めていきます。どなたでもご参加いただけるクラスです。	60分	25名
	<b>美Bodyエクササイズ</b>	美しい身体をつくるためのエクササイズ。一緒に楽しみながら目指せ美Body！	45分	25名

## ●新型コロナウイルス感染症対策について●

- ①レッスン中もマスクが必須となります。
  - ②換気をしている為、スタジオ内が暑くなる場合があります。熱中症対策としてこまめに水運補給を行ってください。
  - ③少しでも身体に異変を感じましたら、スタッフまでお申し出ください。 ④県内の感染状況により、定員が変動する場合がございます。
- いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。(対象：高校生以上)  
○祝日は全てのプログラムが休講となります。  
○プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。ご了承ください。  
○持ち物は、①運動に適した服装 ②室内用シューズ ③タオル ④飲み物です。※ヨーガ系、ピラティス系、フラはシューズ不要。  
○掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。(いつプロとは異なります)

# プールプログラム内容のご案内

水中運動系	内容	時間	定員
水中ウォーキング	プールでの歩き方をイチから伝授します！ ポイントを押さえれば身体もポカポカ♪ きっと運動効果も上がってきますよ。	30分	25名
水中エクササイズ	身体で水を感じてみましょう♪ 泳ぐのが苦手な方でも大歓迎です！！	30分	25名
たのしく水中運動	音楽に合わせて歩いたり、ツールを使って 楽しく身体を動かしましょう！	30分	25名
初級アクアビクス	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしてみましよう。 プールが初めての方大歓迎！！	30分	25名
アクアダンス	泳ぐのが苦手な方、ダンスが苦手な方でも大丈夫!! 音楽とちょっとしたダンスでストレス解消にもおススメです。 気軽に遊びに来て下さい。	30分	25名
オリジナルアクア	週替わりでさまざまなツールを使っておこなう全身運動です。 楽しく運動したい方、プールが初めての方も大歓迎です！	30分	25名
アクアNight♪ エンジョイアクア	泳ぐのが苦手、プールが初めてという方、皆さん大歓迎！ 音楽に合わせて夜も楽しく動いてみましょう！	30分	25名
AQUA ZUMBA®	膝や腰に負担をかけず、ダンスフィットネスを楽しむことができます。 リフレッシュ出来、爽快なトレーニングです。 素敵な音楽でシェイク&シェイク！！	30分	25名
水中の歩き方	水中ウォーキングの基礎を始め、様々な歩き方をお伝えします。 しっかり歩けば身体も温まりますよ♪	30分	5名
水泳系	内容	時間	定員
フィンスイム	フィン（足ひれ）をつけて気持ちよく泳ぎましょう。	30分	12名
30分de1000m	水泳トレーニングの基本インターバルトレーニングを行います。 50m以上泳げる方、是非一緒にやってみませんか？	30分	8名
おまかせ4泳法	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ！ 挑戦してみようかな？どのように泳ぐのか知りたい！という 方お気軽にご参加ください♪	30分	15名

○いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。(対象：高校生以上)

○祝日は全てのプログラムが休講となります。

○プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。ご了承ください。

○持ち物は、①水着 ②水泳キャップ ③ゴーグル ④タオル ⑤飲み物です。※水中運動系のプログラムはゴーグル不要。

○掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。(いつ誰プロとは異なります)