

## 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	30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	30名
	かんたんエアロビクス &ストレッチボール	簡単なステップを組み合わせて楽しく踊って～ ストレッチボ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て楽しく踊って～ 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+コンディクション=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 コンディクションを整えていきましょう。	45分	30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・フランスが考案したエクササイズのひとつ。	60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 60分	30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	60名
	舞コリズム	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もダンスしてみたい、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 夫！	60分	30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。服装は動きやすい格好で大丈夫です。	60分	25名
	フラカヘア ～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。服装は動きやすい格好で大丈夫です。	60分	25名
	<b>SALSATION</b> (サルセッション)	サルサソーズ+感じるという意味のセッション。あらゆる世界の音楽に合わせて楽しく身 体を動かすダンスフィットネスプログラムです。機能的に身体を動かすことで、ストレス解消 や筋力アップが期待できます。バリエーション豊かで最後まであきらめなく動くことができ ます。初心者の方大歓迎です。曲の歌詞の主人公になったつもりで踊ってみませんか？	60分	25名
	太極拳	太極拳を行うことで、血液循環が活発になり呼吸器系、消化器系に良い効果が期待できます。 ゆっくりとした呼吸に合わせて身体を動かし、足腰、バランス力、体幹を鍛えましょう！	60分	30名
ヨーガ	リラックスヨーガ	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
	セルフヨガ	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	60名
	ヨガ	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	30名
	<b>Meditation Yoga</b> (メディテーション ヨガ)	Meditation Yoga(瞑想ヨガ)といっても瞑想を中心としたヨガを行うのではなく、ポーズ・瞑 想、そしてその瞑想に大切な呼吸法をバランスよく行っていきます。本来のヨガは瞑想が 『主』であり、そのための体作りが『従』と言われています。勿論従来の通りのデトックス、 脂肪燃焼、代謝を上げる効果もあります。	60分	25名
	はじめてヨガ	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	30名
	ストレッチボール &バランス運動	ストレッチボ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
	ストレッチボール &コアトレ	ストレッチボ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
	ストレッチ&エクササイズ	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	30名
	美Bodyエクササイズ	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	30名

●感染症対策について●

- ①レッスン中のマスク着用は個人の判断となります。
- 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分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。

○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。

○掛スボプログラム(細字)は掛スボ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	30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	30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ょう。 プールが初めての方大歓迎！！	30分	30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	30名
やさしいアクアダンス	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。 ゆったりとシンプルな動きで、身体をあたためましょう！	30分	30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	30名
アクアNight♪	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	30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
はじめてのクロール	クロールの基礎から行うクラスです！ 水泳にチャレンジしてみようと思っている方大歓迎です！	30分	15名
らくらく 平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ、バタフライを泳げるようになりたい方はもちろん、 泳ぎが苦手な方、初めての方も大歓迎です！！ 実施種目については館内チラシまたは、お問合せ下さい。	30分	10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。

※②水泳キャップはレンタル(50円)もあります。

○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)