

レクレーションプログラムガイド

■ 心身の調整/リラクセスを目的としたプログラム			
プログラム名	時間	強度/難度	内容
ヨガ	45/50分	★	呼吸や意識、ヨガを手軽に楽しめるプログラムです。
リラクセスヨガ	45分	★	ポーズと共に呼吸を深め、リラクセスを目的としたプログラムです。
アロマヨガ	60分	★	アロマの香りとヨガを手軽に楽しむことができるプログラムです。
ルーシーダットン	45分	★	タイの仙人体操です。独特の呼吸法を使い、お腹周りや足痩せにも効果があるプログラムです。
骨盤体操&ヨガ	45分	★	骨盤矯正体操で歪みを改善し柔軟性を高めながら、ヨガのポーズをとっていくプログラムです。
ボディメンテナン S YOGA45	45分	★	全身の骨盤調整と筋肉を緩めることに特化した、生体効果の高いプログラムです
コンディショニングヨガ	45分	★	自身の心身に向き合い呼吸、ポーズを運動させて調子を整えるプログラムです
おはyoga	45分	★	身体をゆっくりと使い丁寧に動く、ポーズの完成よりも体の導きを大切にしているプログラムです。

■ エアロビクス/ステップのプログラム			
プログラム名	時間	強度/難度	内容
エアロ初級	45分	★	エアロビクスに初めて参加される方へ少し慣れてきた方向向けのプログラムです。
エアロ初中級	45/50分	★★	エアロビクスに慣れてきた方向向けのプログラムです。
エアロ中級	60分	★★★	エアロビクスの様々なコンビネーションを楽しむプログラムです。
ファットバーニング	60分	★★	脂肪燃焼を目的としたプログラムです。シンプルな運動でしっかり脂肪を燃やしましょう。
ラテンエアロ	60分	★★	ラテンダンスの要素を取り入れたエアロビクスのプログラムです。
リズムファットバーン	60分	★★	リズムに合わせて、普段使わない部分を動かし脂肪燃焼していくプログラムです。
ステップ初級	45分	★	基本のステップ運動を行っていくプログラムです。
ステップサーキット	45分	★	ステップ台を使った簡単な運動と筋力トレーニングのサーキットでシェイプアップを目的としたプログラムです。
はじめてステップ	30分	★	ステップに初めて参加される方、慣れていない方向向けのプログラムです。(定員10名)

■ 機能改善/コンディショニングのプログラム			
プログラム名	時間	強度	内容
ストレッチ	20分	★	全身の主要な筋肉を伸ばしていくプログラムです。(定員15名)
ストレッチボール	30分	★	ストレッチボールを使い背骨や肩甲骨を本来あるべき位置に整えていくプログラムです。
バランスボール	30分	★	ボールを使い、バランス機能の向上や骨盤周辺の歪みを整えていくプログラムです。
コンディショニング &ストレッチ	45/50分	★★	ストレッチで関節可動域を広げ、ダンベル等で筋力の向上をさせ、身体の機能を整えていくプログラムです。
骨盤体操	45分	★	優しいエクササイズとストレッチなど行い体カアップを目指していくプログラムです。
ボディケア	60分	★★	柔軟性、筋力の向上で身体をケアしていくプログラムです。
フィジカル コンディショニング	60分	★★	ストレッチや筋力トレーニングを行い、身体の機能改善を目的としたプログラムです。
リフレッシュ ウォーキング	60分	★★	ウォーキングをベースに身体機能と調整力を養います。運動が苦手な人でも参加できるクラスです。
バランス コーディネーション	45分	★★	ストレッチや関節ほぐし、筋力・コーディネーショントレーニングを行うプログラムです。
ピラティス ベーシック	45分	★	身体のインナーマッスルを使い、ピラティスの基本となる動きを行うプログラムです。
ボディワークアウト	30分	★	音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。(定員10名)
ボディスタビリティ	45分	★	呼吸と共に全身に伸びを感じ、体の安定に必要な筋肉を動かすクラスです。
気功	50分	★	気のルートにそって、体のゆがみを修正したり呼吸法を練習するプログラムです

■ ダンスのプログラム			
プログラム名	時間	強度/難度	内容
バレエ入門	45分	★	バレエバーを使った動きを中心とした、初めて参加される方向向けのプログラムです。
フィットネスバレエ	60分	★★	バレエに慣れてきた方向向けの、踊りを楽しむプログラムです。
ヒップホップ	50分	★★	様々な曲に合わせてヒップホップダンスを踊るプログラムです。
ZUMBA(ズンバ)	45/60分	★★	世界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ダンスエクササイズのプログラムです。
naniAloha	45分	★★	ハワイアンソングに合わせて優雅に楽しく踊るプログラムです。スカートが無くても気軽にご参加ください。
JAZZ	45分	★★	
フィットネスJAZZ	45分	★★	

■ 格闘技の動きを取り入れたプログラム			
プログラム名	時間	強度/難度	内容
ボクシングエアロ	45分	★★★	ボクシングの動きを取り入れて体感を使い音に合わせて身体を動かしていくプログラムです。

■ アクアのプログラム			
プログラム名	時間	強度/難度	内容
アクアエクササイズ	30分	★	音楽に合わせて水の抵抗・浮力を利用して行うエクササイズでシェイプアップ・体カアップにお勧めのプログラムです。(定員27名)
アクアダンス	30分	★★	アクアエクササイズにエアロビクス要素を深め、シェイプアップ・体カアップにお勧めのプログラムです。(定員27名)
ハイドロトーン	45分/60分	★★	ハイドロトーンという抵抗具を着ける事で3次元抵抗による機能改善を目的としたプログラムです。(定員18名)
ハイドロ コンディショニング	30分	★★	ハイドロトーンという抵抗具を着ける事で3次元抵抗による機能改善を目的としたプログラムです。(定員18名)
ハイドロパワーウォーク	30分	★	ハイドロトーンをつけて水中で基本動作やパワーウォークを行なうプログラムです。(定員18名)
アクアウォーク	30分	★	担当スタッフ指導のもと、水中歩行、筋力運動を行います。開始前に運動の記録、効果測定、目標の再確認を行います。目標達成や運動の習慣化、効果を実感したい方にお勧めのクラスです。膝痛・腰痛の改善、シェイプアップに効果的です。(1クラス登録定員12名、フリー参加定員8名)

■ アウトドアのプログラム			
プログラム名	時間	強度/難度	内容
ランニング	45分		

★サブプールで行なわれるアクアプログラムは開始15分前にプールカウンターで予約受付を開始します。

★ジムスタジオで行なわれるプログラムは開始15分前にジムカウンターで予約受付を開始します。

★ハイドロのプログラムは当日のみフロント、又は電話でご予約の上ご参加下さい。

※火13:15 水13:30 水20:30 金14:30 土18:00のハイドロプログラムは
有料(60分1030円、45分780円、30分540円)となりますのでフロントにて料金をお支払の上ご参加下さい。

★レッスン開始10分を経ちますと安全面を理由にご参加いただけませんのでご了承下さい。