

# スタジオ・プールレッスン紹介

## ★ スタジオレッスン ★

クラス	時間	対象者	内容	定員
<b>【エアロビクス・ステップ】 心肺機能、全身持久力の向上(血液循環の活発化)を図るプログラム</b> ★の付いているクラスは、中級以上の方向けのクラスとなります。				
はじめてのエアロ	30分	はじめての方	エアロビクスを始める方向けのクラス！音楽に合わせて基本的なステップを行うクラス	40
ベーシックエアロ	45分	初・中級者	エアロビクスの基本的な動きを取り入れ、ハイインパクトも組み合わせたクラス	40
★ ファットバーンエアロ	45・60分	中級者	脂肪燃焼の効果を存分に楽しむ、ローインパクト中心のクラス	40
★ 初中級エアロ	45分	初・中級者	エアロビクスに慣れてきた方のクラス。体力向上やコンビネーションを楽しむクラス	40
★ シェイプビート中級エアロ	45・60分	中級者	エアロビクスに慣れてきた方のクラス。体力向上やコンビネーションを楽しむクラス	40
かんたんラテン	30分	初級者	ラテンの音楽に合わせてエアロビクスを楽しむクラス	40
はじめてのステップ	30分	はじめての方	ステップ台エクササイズを始める方向けのクラス。音楽に合わせて基本的なステップを行います	30
ベーシックステップ	45分	初級者	ステップ台に慣れてきた方向けの初級者クラス、かんたんな動作をつなぎ合わせます	30
UBOUND(ユーバウンド)	45分	全ての方	1人用ランポンを使用したグループエクササイズ、心肺機能・体幹・下半身の筋力を効果的に向上させるクラス	20(8スタ)
<b>【ダンス】 音楽に合わせたステップと振り付けにより、ダンスの楽しさを満喫するプログラム</b>				
ラテンエクササイズ	60分	初・中級者	サルサ・メレンゲ・サンバ・チャチャなどの基礎的な動きを組重ね、姿勢を整えコアを鍛えていくダンスエクササイズ	40
ZUMBA(ズンバ)	45・60分	全ての方	ラテン系の音楽に合わせたダンスフィットネスエクササイズ	45
U-JAM	60分	全ての方	ヒップホップ・ラテン・ポル・ジャズなどの世界中の音楽を楽しみながら行うカーディオダンスフィットネス	40
AFAA Disco	30分	全ての方	ディスコダンスをフィットネス風にアレンジした新型ダンスエクササイズプログラム。	40
<b>【格闘技】 各種格闘技の基本動作を使いながら、心肺機能の向上、脂肪燃焼の効果を高めるプログラム</b>				
オリジナルキックボクササイズ	30分	全ての方	セインジオリジナルの、パンチやキックを組み合わせた有酸素運動を行うクラス	40
<b>【オリエンタル】 ゆったりとした動きをしながら、心身のバランスを調整、身体の自己能力を高めるプログラム</b>				
からだリセットエクササイズ	60分	全ての方	身体の内側から緩め、整えながら温めていくことを目的とした軽運動のクラス	30
はじめてのヨガ	30分	はじめての方	はじめての方へ、ヨガのポイントをわかりやすくお伝えしながら進めていくクラス	30
Yogaピキナー	60分	はじめての方	はじめての方が無理なく行えるクラス	40
Yogaベーシック	60分	全ての方	初心者からヨガの熟練者まで、自分の体に合うポーズのとり方を練習していくクラス	45
ヨガ	60分	全ての方	心身のリラックスと呼吸法を用いて、ゆっくりと身体を動かすクラス	45
シヴァナンダヨガベース	60分	全ての方	インドの伝統的なヨガの12の基本のポーズで構成され、心身に活力を与えながら高いリラックス効果を生み出すクラス	40
ピラティス	60分	全ての方	コア(体幹)を鍛え、身体のバランスや歪みを改善していくクラス	40
太極拳	60分	全ての方	気功と呼吸法を意識し、中国の健康体操(武術)の動作をゆったり行うクラス	40
骨盤エクササイズ	45・60分	全ての方	骨盤を動かしながらカラダ全身のバランスを整えるクラス	40・30(8スタ)
健美操	60分	全ての方	東洋医学に基づいた呼吸・精神・身体を調和させていくクラス	45
はじめてのフラダンス	60分	全ての方	フラダンスが初めての方、足慣らしをしたい方対象のゆっくりペースのクラスです。	30
フラダンス	60分	全ての方	ハワイアンミュージックに合わせて踊り、楽しみながら心と身体を心地よくしていくクラス	40
バレトソ	30・45分	全ての方	フィットネス・バレエ・ヨガの3要素を含んだ体幹を鍛えていくクラス	30・40
ボルドー	60分	全ての方	ヨガ・ピラティス・ストレッチの要素を取り入れ、姿勢を整えながら、体幹・柔軟性・バランス感覚も高められるクラス	40
<b>【ストレッチ】 筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、身体の機能を整えるプログラム</b>				
モーニングストレッチ・スナックストレッチ	15分	全ての方	ゆっくりと全身を気持ちよく伸ばしていくストレッチングのクラス	30
コアリラクゼーション	20分	全ての方	ストレッチボールに横たわり、体の歪みを調整し、身体(筋肉)を楽にしていけるクラス	16
アロマストレッチ・アロマコアリラクゼーション	15・20分	全ての方	アロマの香りでリラックスしながらストレッチ・コアリラクゼーションを行うクラス	30・16(コア)
やわらか〜柔軟ストレッチ	20・30分	全ての方	肩周辺、股関節周辺の柔軟性を上げる(ストレッチ×柔軟)クラス	30
足裏ケア	15・20分	全ての方	足裏のマッサージ等を行い、ケアしていくクラス	30
<b>【整体操】 無理のない運動習慣を身につけることを目的としたプログラム</b>				
骨盤ストレッチ	15・20分	全ての方	骨盤まわりを気持ちよくストレッチさせていくクラス	30
リズム書竹	15分	全ての方	音楽に合わせて足の裏を刺激し、血行を促進・体を暖めていくクラス	22
タオルエクササイズ	15分	全ての方	タオルを使い、ストレッチ・シェイプアップ・健康づくりを行うクラス	30
<b>【筋コンディショニング】 全身バランスよく、筋力エクササイズを行うプログラム</b>				
ウェストレスキュー	15分	全ての方	お腹周りを集中的に鍛えていくクラス	30
ボディメイクキング	15分	全ての方	カラダをキレイにするシェイプアップクラス	30
ボールエクササイズ	20分	全ての方	ボール等を使い、色々なパリエーションで楽しみながら身体を鍛えバランス感覚を養うクラス	20
ハートレ	20分	全ての方	体幹(コア)を意識し、鍛えていくクラス	30

## ★ プールレッスン ★

クラス	時間	対象者	内容
<b>【はじめての方のためのプログラム】</b>			
はじめてのプール	30分	初級者	もぐる、浮くなどを中心に、ゆっくりと水に慣れていくクラス
はじめてのバタ足	15分	初級者	バタ足を習得して行くクラス
<b>【水中運動】 水の浮力や抵抗を利用して、基本動作〜楽しめるプログラム</b>			
水中ダイエット	20分	全ての方	水の中で筋力や有酸素運動などを行う、脂肪燃焼を目的としたクラス
水中らくらく運動	30分	全ての方	水の特性を利用し、肩・腰・膝などの機能維持や回復を目的とした水中運動や歩行を行うクラス
enjoy水(水中運動)	30分	全ての方	ゲームなどを取り入れ、みんなで楽しく体を動かしていくクラス
アクアピクス	30分	初・中級者	音楽に合わせて水中エアロビクスを行うクラス
AQUA ZUMBA	30分	全ての方	ラテン系の音楽に合わせて、特有のリズムと動きを組み込んだ振付を楽しむクラス
<b>【各種泳法】 4泳法をレベル別に習得していくプログラム</b> (★の付いているクラスは、中級以上の方向けのクラスとなります)			
はじめてクロール	45・60分	初級者	基本動作の練習から始め、各泳法を習得していくクラス
はじめて平泳ぎ			
はじめて背泳ぎ			
はじめてバタフライ			
★ 矯正クロール	60分	中級者	より楽に泳げるよう、きれいなフォームを習得していくクラス
★ すいすい平泳ぎ			
★ らくらく背泳ぎ			
★ チャレンジバタフライ			
★ かつよく4泳法	60分	上級者	4泳法のレベルUP！きれいなフォームを矯正、競技大会にも挑戦！！
★ チャレンジマスターズ			

## ★ 有料レッスン ★

	時間
パーソナルトレーナー	30分～
パーソナルレッスン	30分～
プライベートスイム	30分～

※有料レッスンは予約制になります。ご予約はフロントにて承ります。詳しくは担当インストラクターまで料金につきましては担当により異なりますので、フロントにてお問い合わせ下さい。