

# スタジオ・プールレッスン紹介

## ★ スタジオレッスン ★

★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

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>				
はじめてエアロ	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
★ 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
はじめてステップ	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	35
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	35
U-BOUND(コーパウンド)	45分	全ての方	1人用トランポリンを使用したグループエクササイズ。心肺機能・体幹・下半身の筋力を効率的に向上させるクラス	20
<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>				
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
フィットネスベリー	45分	全ての方	ウエストを中心に動かすベリーダンスの基本動作やステップを楽しむ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(ジージャム)	60分	全ての方	ヒップホップ・ラテン・ポリウッド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
<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	35
<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	骨盤周辺の筋肉を整えることで、身体の歪みの改善をし、正しい姿勢へと導いていくクラス	40
リラクゼーションストレッチ	45分	全ての方	日頃の凝り固まった筋肉をほぐし、心身共にリラックスしていくことを目的としたクラス	40
バレエストレッチ	45分	全ての方	体幹を安定させ、しなやかに手足を動かす事で正しい姿勢が身につくクラス	40
Yogaピギナー	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	45
ハタヨガ	60分	全ての方	伝統的なスタイルを守りながら、老若男女問わず、どのようなお身体の方でも安心して参加できるクラス	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・35(Ｂスタ)
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・35(Ｂ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
ハルトン	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	40
ポルドブラ	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・35(Ｂスタ)
<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	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)を楽にしていくクラス	15
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・19(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(ストレッチく柔軟)クラス	30
足裏ケア	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>【軽体操】 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
リズム青竹	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	28
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>				
ウエストレスキュー	15分	全ての方	お腹周りを集中的に鍛えていくクラス	30
ポディーメイキング	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、色々なバ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	21
バランスオーバーシューズエクササイズ	15分	全ての方	バランスオーバーシューズを履き、身体を最適なバランスに整え、体幹を強化していくクラス	16
骨盤底キョット	20分	全ての方	骨盤や姿勢の歪みを整えていくクラス	15
コンディショニング	30分	全ての方	インナーマッスルを刺激し、体のバランスを整え姿勢を改善していくクラス	30
美尻トレ	20分	全ての方	お尻周りを引き締めしていくクラス	30

## ★ プールレッスン ★

★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

クラス	時間	対象者	内 容	定員
<b>【はじめての方のためのプログラム】</b>				
はじめてプール	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	
入門クロール	45分	初級者	水泳を始める方向けの入門クラス	
<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>				
はじめてのフィン	20分	初・中級者	足ヒレを使って、潜ったりバタ足をしたりするクラス	
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	
アクアビクス	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	
<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>				
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				
★ かっこよく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	60分	中・上級者	自己タイム更新を目標とし、競泳の泳ぎをマスターしていくクラス	

## ★ 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。