
































## プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

| レッスン名          | 時間 | 備品 | シューズ<br>有無  | 内容  |
|----------------|----|----|---|---|
| <b>エアロビクス系</b> |    |    |   |   |
| エアロビクスライト      | 45 | —  |  | シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)   |
| エアロビクスミドル      | 45 | —  |  | シンプルな動作の組み合わせを楽しみながらしっかりと汗をかいていくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり) |
| エアロビクスコンボI     | 45 | —  |  | 様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)               |
| ダンスエアロ         | 45 | —  |  | エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込んだものです。足・腰・肩の3つを使うことで隊幹部の筋肉を動かす有酸素運動です。        |
| オリジナルエアロ       | 45 | —  |  | 基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズクラスです。                 |
| ステップスタート       | 45 | —  |  | ステップ台を使ったエアロビクス。初めてステップを始める方向けの基本を行うクラスです。                              |
| ステップライト        | 45 | —  |  | 基本の動きを元に、ステップ台を使うエアロビクスの楽しさを感じてもらおうクラスです。                               |


|   |    |   |   |   |
|---|----|---|---|---|
| <b>ダンス系</b>   |    |   |   |   |
| フラダンス   | 45 | — |   | 南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。   |
| ストリートダンス(～系)  | 45 | — |  | ストリートダンス(～系)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンプログラム。               |
|  ズンバ | 45 | — |  | ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。 |
| ヒップホップ  | 45 | — |  | ラップなどのリズムカなヒップホップの音楽に合わせて踊るダンスプログラム。                    |
| ジャズヒップホップ   | 45 | — |  | ジャズの上品な動きとヒップホップのリズミカルな動きを合わせたダンスプログラム。                 |




|  |       |                      |   |  |
|--|-------|----------------------|---|--|
| <b>LES MILLS</b>   |       |                      |   |  |
|  ボディパンプ   | 45    | バーベル<br>セット<br>ステップ台 |  | バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。  |
|  レズミルスコア  | 30    | チューブ<br>マット          |  | 腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。           |
|  ボディコンバット | 45    | —                    |  | 格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。                                       |
|  ボディアタック  | 45    | —                    |  | プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラス。                          |
|  ボディジャム   | 45    | —                    |  | 様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。                      |
|  レズミルズダンス | 45    | —                    |  | 1曲完結型で全10曲構成のダンスプログラムです。様々なジャンルのダンスの要素を取り入れ、習得しやすい曲や難しめの曲など初心者からよりダンスを深めたい方に幅広く楽しんで頂けます。 |
|  ボディバランス  | 30/45 | マット                  |   | 太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。                                   |
|  トリップ     | 45    | バイク                  |  | 映像に合わせ、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラムです。                                    |
|  アールピーエム  | 30/45 | バイク                  |  | 音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラムです(ヴァーチャルのみ)。                         |
|  スプリント    | 30    | バイク                  |  | 音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラムです(ヴァーチャルのみ)。                         |

|                     |    |     |  |   |
|---------------------|----|-----|--|---|
| <b>健康&amp;リラックス</b> |    |     |  |   |
| 24式太極拳              | 45 | —   |  | 武術として有名な中国の国民健康体操。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。       |
| 太極舞 タイチーダンス         | 45 | —   |  | 太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたダンスプログラムです。中華風音楽に合わせて心地よく楽しく体を動かすことができます。    |
| バランスコーディネーション       | 45 | マット |  | 体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラム。 |

## プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

| ヨガ・ピラティス系  |    |     |  |
|--|----|-----|--|
| リラックスヨガ  | 45 | マット | 座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。                                    |
| パワーヨガ  | 45 | マット | 立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。               |
| スリムフローヨガ   | 45 | マット | ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。             |
| ヨガコリオ  | 45 | マット | YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。 |
| 初級ピラティス  | 45 | マット | 正しい姿勢（ニュートラル）の確認と呼吸法を中心に行い、正しい体の使い方を習得していくクラス。初心者向け。                                     |
|  バレトン | 45 |     | フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラム。                                      |

| 筋コン系/脂肪燃焼系  |       |        |   |
|---|-------|--------|---|
|  ユーバウンド | 30/45 | トランポリン |  1人用のトランポリンを使用し、音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。 |
| 自重基礎トレーニング  | 30    | —      |  自分の体重を使って行う基本的なトレーニング方法を習得していきます。初心者の方も安心してご参加頂けるクラスです。                         |

| HOT系            |    |              |  |
|-----------------|----|--------------|--|
| HOT YOGA リフレッシュ | 45 | マット<br>バスタオル | 座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。                                |
| HOT YOGA デトックス  | 45 | マット<br>バスタオル | 立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。                          |
| HOT YOGA 骨盤調整   | 45 | マット<br>バスタオル | 骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。                     |
| HOT YOGA リンパフロー | 45 | マット<br>バスタオル | リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。                      |
| HOT YOGA コリオ    | 45 | マット<br>バスタオル | YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。 |
| HOT YOGA ヒギナー   | 45 | マット<br>バスタオル | 十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。                         |
| HOT YOGA ミドル    | 45 | マット<br>バスタオル | HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。              |

| テクニカル系     |    |   |   |
|------------|----|---|---|
| クロールベーシック  | 30 | — | クロールの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。   |
| 平泳ぎベーシック   | 30 | — | 平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。   |
| 背泳ぎベーシック   | 30 | — | 背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。  |
| バタフライベーシック | 30 | — | バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。                              |
| スタート&ターン   | 30 | — | 水中スタート及びターンを練習していくクラス。泳いできたスピードを落とさず、すばやくスムーズなターンが行えるように練習していきます。                           |
| ディスタンス     | 30 | — | 連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。30分で800～1000Mを泳ぐクラス。（4泳法50M以上泳げる方が対象）スピードアップ・心肺持久力向上も目指します。 |
| クロールブレス    | 30 | — | クロールの息継ぎ動作を練習し、ゆったりとした動作で25Mを泳げるように、呼吸法を練習していくクラスです。  |

| アクア系    |    |     |  |
|---------|----|-----|--|
| アクア     | 45 | —   | 音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。                              |
| ミットシェイプ | 30 | ミット | 水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もペースとして使います。） |