

# サービスプログラムののご案内

## 運動フロアプログラム

トレーニングルームにて受付を行っています。トレーニングルーム利用券をご購入の上ご参加ください。

教室名	時間/定員	内 容
リラククス タオルリラククス ボールリラククス	20分 30名	全身の筋肉をほぐし、身体も心もリラックスさせるクラスです。タオル、ボールを使用してリラククスを行うクラスです。
アロマリラククス	20分 30名	アロマオイルの香りをういたストレッチで心身のリラクゼーションを目的とするクラスです。
モーニング ストレッチ	20分 30名	高齢者向けの簡単な体操を行う20分のお気軽クラスです。筋トレ・ストレッチ等をおこない、運動の苦手な人でも楽しめます。
ウェーピング ストレッチ	30分 30名	リングを持つことによってより身体を伸ばし、機能改善を行います。
青竹ふみふみ	30分 30名	音楽にあわせて楽しく青竹を踏むクラス。マッサージ・ストレッチを盛り込んだ、どなたでもお気軽に参加して頂けるクラスです。
上半身スッキリ 下半身スッキリ	20分 30名	お腹・お尻・脚・腕など、気になる部分をシェイプアップするクラスです。初めての方でもお気軽に参加できます。
転倒予防体操	20分 25名	転倒予防をしていくクラスです。また簡単な動作を楽しく行い、筋力維持や柔軟性を養うことを目標とするクラスです。
腰痛体操	30分 35名	腰痛を予防・保全していくクラスです。腰まわりの筋肉をほぐすとともに筋力を強化し柔軟な体作りをしていきます。
誰でも体幹 トレーニング	30分 30名	体幹トレーニングで体幹筋を強化することで、体を安定させ筋肉の衰えを防止し、腰痛などのケガを予防します。
わくわく エクササイズ	30分 30名	ダンベルによる筋トレや自重トレーニングなどを音楽に合わせて行います。シェイプアップや筋力アップに効果的です。
ボールでシェイプ ボールで代謝アップ	30分 30名	ボールを使用し、普段あまり使わない筋肉やバランス感覚を養い、遊び感覚で楽しくトレーニングを行うクラスです。
シェイプアップ チューブ	30分 30名	チューブを使って通常のトレーニングでは鍛えにくい筋肉を鍛えます。アウターマッスルとインナーマッスルをバランスよく動かしシェイプアップにもオススメです。
かんたんステップ	30分 20名	音楽にあわせて楽しくステップ台を昇り降りします。カラダの使い方や基本の足の動きに慣れていただくステップの入門クラスです。
<b>おすすめ</b> ステップで シェイプ	30分 24名	ステップ台を使ったサーキットトレーニングです。有酸素運動と筋トレが一緒にになりシェイプアップに効果的です。
<b>NEW</b> 筋力トレーニング & ストレッチ	30分 20名	自身の体重を活用しながら筋力トレーニングをおこないます。筋力が増す事で代謝がup↑ 元気がup↑。無理なく進め後半はストレッチもおこないますので、どなたでもご参加いただけます。
癒しのヨガ 機能改善ヨガ	30分 40名	ゆっくりとした体の動きと、ゆったりとした呼吸で心と体を癒します。座ったポーズを中心に簡単なポーズを覚えていくクラスです。(癒しのヨガより運動量が多くダイエットや体を引き締めるのに効果的です)
ストレッチヨガ リラククスヨガ	30分 30名	ヨガの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。ゆっくりとした体の動きと呼吸で簡単なポーズをとり体を伸ばします。

教室名	時間/定員	内 容
はじめてエアロ	30分 20名	エアロビクスの基本の動きをお伝えするクラスです。“ゆっくり・丁寧” “楽しく・和やか” に進めていきます。運動を始めてみたい方、体力に自信のない方にも安心してご参加いただけます。
かんたんエアロ	30分 35名	エアロビクスのかんたんなコンビネーションを楽しむクラスです。初心者の方におススメのレッスンです。
なれたらエアロ	30分 30名	かんたんエアロより少し難度が上がります。多彩なコンビネーションを楽しみちよびりハードなレッスンです。
ウェーブピクス	30分 30名	リングを使って音楽に合わせて楽しくシェイプアップ 痩せたい方におすすめです。
ズンバ	30分 30名	耳にするだけで気分が明るくなるラテン音楽。そんな独特のリズムに合わせてカラダを動かしてダンスを楽しみながら、ウエストのスタイルアップにも役立ちます。

## プールプログラム

プールサイドにて、受付を行っています。プール利用券をご購入の上ご参加ください。

教室名	時間/定員	内 容
らくらくウォーク	30分 30名	前・横・後ろ、水の中での基本の歩き方を覚えましょう。ボールとミットでシェイプアップも行います。初めてプールに入られる方におすすめです。
アクアウォーキング ボールでウォーク	30分 30名	水の中を歩いたり走ったり、ミットやボールを使って楽しみながらシェイプアップするクラスです。
アクアチューブ	30分 30名	水中でチューブを使ったエクササイズです。楽しみながら筋力アップやバランス感覚を養います。
アクアピクス	30分 30名	快適な音楽に合わせて楽しみながら水中で行うエクササイズ。泳げない方でも安心して受講いただけます。
かなづち水泳	30分 15名	すべての水泳初心者の方を対象に、「水に慣れてパタ足からクロールの手をつけて泳ぐ」を目標としたクラス。
フンポイント泳法	30分 15名	初心者・中級・上級の方を全ての方対象に、ボールやビート板を使って身体のバランス感覚を養い、楽しみながらできるクラスです。
初級〇〇泳ぎ	30分 15名	〇〇泳ぎにまだ自信のない方を対象に〇〇泳ぎの基本練習し20mを泳ぐ事を目標とする〇〇泳ぎの初級レベルのクラスです。
中級〇〇泳ぎ	30分 15名	〇〇泳ぎで20mを泳げるようになり、よりきれいに泳ぐ事を目標とし、体力をつけていく中級クラスです。
上級〇〇泳ぎ	30分 15名	〇〇泳ぎで20m泳げる方を対象に、〇〇泳ぎのドリル練習し楽に20m以上泳ぐ事を目標とする上級クラスです。
チャレンジ水泳 チャレンジクロール	30分 15名	20m以上クロールが出来る方で、よりきれいに泳ぎたい方対象のクロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎを練習するクラスです。
らくらく水泳	30分 15名	20m泳げる方を対象に楽に20m以上泳ぐ事を目標とするクラスです。

- ★サービスプログラムは16歳以上の方対象です。妊娠されている方の参加はご遠慮願います。
- ★サービスプログラムの受付開始時間は、30分前です。
- ★すべてのプログラムにおいて参加者のお名前を確認させていただきますので、5分前レッスンコース及び運動フロアにお集まりください。
- ★レッスンの途中入場はご遠慮願います。

- ◆3年生以下のお子様を同伴され、他に監督者がいない場合、参加していただけませんのでご了承ください。
- ◆水泳プログラムは、泳法別に泳ぎのレベルを決めてご参加ください。より多くのお客様が参加できますようご協力をお願い致します。