

# グループエクササイズ・クラス説明

| エアロビクス     |     |                                    | 強度  | 難易度 |
|------------|-----|------------------------------------|-----|-----|
| リズムエアロ     | 20分 | 音楽に合わせて体を動かすのが初めてという方、入門編。         | 1   | 1   |
| チャレンジエアロ   | 30分 | エアロビクスが初めての方、初級編<br>走る動作はありません。    | 2   | 2   |
| シンプルエアロ    | 40分 | 基本動作の習得<br>走る動作はありません。             | 3   | 3   |
| ミドルエアロ LOW | 50分 | 基本動作の習得・マスターしたい方<br>にお勧め           | 3~4 | 3   |
| ミドルエアロ     | 50分 | エアロビクスになれてきた方、<br>ステップアップを目指す方お勧め。 | 4~  | 4~  |
| コンボエアロ     | 60分 | 各インストラクターのオリジナルレ<br>ッスン。           | 4~  | 4~  |
| ラテンエクササイズ  | 50分 | ラテンのリズムに合わせ楽しむ<br>クラスです。           | 3   | 3   |

| ステップ      |     |                                    | 強度  | 難易度 |
|-----------|-----|------------------------------------|-----|-----|
| リズムステップ   | 20分 | ステップ台を使った昇降運動が初<br>めての方。           | 1   | 1   |
| チャレンジステップ | 30分 | ベーシックな動きで持久力UP。<br>ジャンプや回る動作は含まない。 | 2   | 2   |
| ミドルステップ   | 40分 | 基本をマスターしたい方にお勧め。<br>ステップに慣れてきた方対象。 | 3   | 3   |
| コンボステップ   | 50分 | 各インストラクターのオリジナルレ<br>ッスン。           | 3~4 | 3~4 |

| コンバット(格闘技系)        |     |                                    | 強度  | 難易度 |
|--------------------|-----|------------------------------------|-----|-----|
| チャレンジコンバット         | 30分 | 音楽に合わせた格闘技系レッ<br>スの入門編             | 1~2 | 1~2 |
| キックボクシング<br>エクササイズ | 50分 | キックボクシングの動きを取り入<br>れたプログラム。        | 3~4 | 3~4 |
| タイガーキック            | 50分 | キックボクシングとテコンドーを<br>融合した脂肪燃焼クラス。    | 3~4 | 3~4 |
| ファイティング<br>インパクト   | 50分 | シャドーボクシングとキックで背<br>中お腹を引き締めていくクラス。 | 3   | 3   |
| 金町打撃塾              | 50分 | 打撃の基礎運動、縄跳び<br>シャドーボクシング等。         | 3   | 3   |
| エキサイトパンチ           | 30分 | ボクシングの基本のパンチやフットワークを<br>行ないます。     | 2   | 1   |

| ヨガ/太極拳/バレエ    |        |                                     | 強度 | 難易度 |
|---------------|--------|-------------------------------------|----|-----|
| ヨガストレッチ       | 30分    | ヨガの要素を取り入れ体幹部分<br>のストレッチを行うクラス。     | 1  | 1   |
| ヨガ            | 60分    | 呼吸法とポーズ中心のクラス。<br>心身のリラックスと調整力向上。   | 1  | 1   |
| アロマヨガ         | 60分    | アロマの香りの中でヨガを行い<br>よりリラックス効果を高める。    | 1  | 1   |
| パレト&<br>パワーヨガ | 60分    | パレトとヨガの融合。<br>ダイナミックなヨガのポーズ。        | 3  | 3   |
| 太極拳24式        | 40/60分 | ゆっくりとした動作で呼吸を整え<br>る太極拳入門編。         | 1  | 1   |
| 太極拳48式        | 60分    | ゆっくりとした動作で呼吸を整える<br>太極拳に慣れてきた方にお勧め。 | 1  | 1   |
| ボディメイク<br>バレエ | 60分    | クラシックバレエの動きで<br>美しい体作りを目指します。       | 1  | 1   |

4月スタート!! 65歳以上の方、推奨プログラム

| アクティブシニアプログラム |     |                                      | 強度 | 難易度 |
|---------------|-----|--------------------------------------|----|-----|
| 脳の体操          | 30分 | 手先を動かすことで脳にとっても良い<br>刺激を与えていくレッスンです。 | 1  | 1   |

【火曜】15:30~15:50 Bスタジオ 担当:湯浅敬文

|      |     |                                    |   |   |
|------|-----|------------------------------------|---|---|
| 根ちから | 30分 | 下半身を中心に筋トレを行い、<br>転倒防止につなげるレッスンです。 | 1 | 1 |
|------|-----|------------------------------------|---|---|

【金曜】12:40~13:10 Bスタジオ 担当:角谷享宜

|      |     |                                    |   |   |
|------|-----|------------------------------------|---|---|
| 猫背予防 | 30分 | 骨盤や背骨周り弛緩させ正しい姿<br>勢づくりを目指すレッスンです。 | 1 | 1 |
|------|-----|------------------------------------|---|---|

【火曜】12:40~13:10 Bスタジオ 担当:横塚牧子

|        |     |                                      |   |   |
|--------|-----|--------------------------------------|---|---|
| のびのび体操 | 30分 | 水の特性を活かして関節の可動域を<br>広げるプールで行うレッスンです。 | 1 | 1 |
|--------|-----|--------------------------------------|---|---|

【火曜】15:30~16:00 プール 担当:上野式夫

| ファンクショナル(機能的)       |               |   | 強度  | 難易度 |
|---------------------|---------------|---|-----|-----|
| マッスル<br>インパクト       | 40/<br>50分    | 音楽に合わせてバーベル運動。<br>筋力アップからシェイプアップ。       | 1~3 | 1   |
| ボディシェイプ             | 20/<br>30分    | 体幹全体のトレーニングを行い<br>姿勢向上を目指します。           | 1   | 1   |
| 下半身シェイプ             | 10分           | 下半身に特化したトレーニングなど<br>を行い、シェイプアップを目指します。  | 1   | 1   |
| 筋膜リリース              | 15/20/<br>30分 | 各筋膜にアプローチして凝り<br>をとっていくクラス。             | 1   | 1   |
| 体幹<br>コンディショニング     | 15分           | 背骨、骨盤まわりをゆるめ、体幹をコ<br>ントロールできるカラダを目指します。 | 1   | 1   |
| ウェーブ<br>ストレッチ       | 15/<br>20分    | リングを使い、筋肉をほぐして<br>いくクラスです。              | 1   | 1   |
| ビューティ<br>ペルヴィス      | 60分           | 骨盤の動きを良くして、美容と<br>健康のためのクラス。            | 1   | 1   |
| ボディリセット             | 50分           | 筋肉や関節を本来の良い状態<br>に戻すことを目的とするクラス。        | 1   | 1   |
| 機能改善<br>ストレッチ       | 40分           | 肩甲骨、股関節周りを弛緩、<br>肩凝り、腰痛予防改善クラス。         | 1   | 1   |
| ピラティス               | 40/<br>50分    | 深層部を鍛え、体幹部のバラ<br>ンスを整えるクラス。             | 2   | 2   |
| マットサイエンス            | 40分           | ヨガ、ピラティスの融合で、<br>体幹部を強化するクラス。           | 2   | 2   |
| バランス<br>フィットネス      | 30分           | ジムボールやBOSUを使って<br>体幹の調整力を高めるクラス。        | 2   | 2   |
| ボディメンテナンス<br>(骨盤体操) | 50分           | 骨盤を中心に身体の歪みや<br>バランスを整えていくクラス。          | 1   | 1   |
| ダンス<br>ストレッチ        | 30分           | ダンススキルを上げるための<br>ストレッチクラス。              | 1   | 2   |
| ボールフィット             | 40分           | ボールを使って筋力、バランス<br>力を高めるクラス。             | 1~3 | 1~3 |
| 骨盤ストレッチ             | 40/<br>50分    | 骨盤を中心に動かし、深層部<br>からほぐしていくクラス。           | 1   | 1   |
| 足ゆび体操               | 15分           | 足ゆびを動かしたり伸ばしたりして、<br>疲労、むくみ、冷え予防を目指します。 | 1   | 1   |

| ダンス        |            |   | 強度  | 難易度 |
|------------|------------|---|-----|-----|
| ZUMBA(ズンバ) | 50分        | ラテン系の音楽とダンスを融合<br>創作されたダンスフィットネス。           | 3~4 | 3~4 |
| リトモス       | 50/60分     | ヒップホップ、ラテン、ジャズ等<br>により構成されたプログラム。           | 3~4 | 3~4 |
| バラエティダンス   | 60分        | さまざまなダンススタイルに<br>挑戦するクラス。                   | 3   | 3   |
| JAZZダンス    | 30/<br>50分 | 基礎を行い、後半は音楽に<br>合わせ振付を楽しむクラス。               | 1   | 2   |
| フィットネスフラ   | 50分        | フラダンスと有酸素運動を<br>融合したクラス。                    | 1   | 1   |
| ミュージカルダンス  | 40分        | なじみのある曲に合わせて、初<br>心者も参加しやすい振付クラス。           | 1   | 1~2 |
| ダンスシェイプ    | 20分        | なじみのある曲に合わせて、振付を<br>楽しむクラス。                 | 2   | 2   |
| フラ         | 60分        | 伝統あるハワイのフラダンス<br>クラスです。                     | 1   | 2   |
| ベリーダンス     | 60分        | アラブの古典的な音楽等に合わせ、初<br>心者の方にも解りやすく楽しく踊っていきます。 | 1   | 2   |

アクア

| アクア      |        |                          | 強度  | 難易度 |
|----------|--------|--------------------------|-----|-----|
| アクア30/40 | 30/40分 | 水の特性を活用した水中エアロ<br>ビクスです。 | 1~2 | 2   |

|                  |     |                              |   |   |
|------------------|-----|------------------------------|---|---|
| アクア<br>コンディショニング | 20分 | ヌードル等の抵抗具を使い、<br>基礎代謝と筋力アップ。 | 1 | 2 |
|------------------|-----|------------------------------|---|---|

|              |     |                                |   |   |
|--------------|-----|--------------------------------|---|---|
| 水中<br>ウォーキング | 30分 | いろいろなウォーキングで手軽<br>に有酸素運動を行います。 | 1 | 2 |
|--------------|-----|--------------------------------|---|---|

|                 |     |                                |   |   |
|-----------------|-----|--------------------------------|---|---|
| ウォーキング<br>&ヌードル | 30分 | ウォーキングとヌードルを使い<br>筋力アップを目指します。 | 1 | 2 |
|-----------------|-----|--------------------------------|---|---|

スイムスキル

| スイムスキル  |     |                               | 強度 | 難易度 |
|---------|-----|-------------------------------|----|-----|
| はじめてスイム | 30分 | 初心者対象。け伸び、バタ足、<br>息なしクロールの練習。 | 1  | 1   |

|          |     |                                   |   |   |
|----------|-----|-----------------------------------|---|---|
| はじめてクロール | 30分 | 25m泳げない方対象。クロール<br>の呼吸方法の習得するクラス。 | 1 | 2 |
|----------|-----|-----------------------------------|---|---|

|         |     |                              |   |   |
|---------|-----|------------------------------|---|---|
| はじめて4種目 | 30分 | 四泳法を習得したい方対象。<br>月毎に種目変更します。 | 2 | 2 |
|---------|-----|------------------------------|---|---|

|     |     |                             |   |   |
|-----|-----|-----------------------------|---|---|
| 4種目 | 30分 | 25m以上泳げる方対象。<br>月毎に種目変更します。 | 3 | 3 |
|-----|-----|-----------------------------|---|---|