

# 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 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 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 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、 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 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 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 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。 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。 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 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 スの入門編	1~2	1~2
キックボクシング エクササイズ	50分	キックボクシングの動きを取り入 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 融合した脂肪燃焼クラス。	3~4	3~4
ファイティング インパクト	50分	シャドーボクシングとキックで背 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 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 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 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。 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 よりリラックス効果を高める。	1	1
パレト& パワーヨガ	60分	パレトとヨガの融合。 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 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 太極拳に慣れてきた方にお勧め。	1	1
ボディメイク バレエ	60分	クラシックバレエの動きで 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	20分	手先を動かすことで脳にとっても良い 刺激を与えていくレッスンです。	1	1

【木曜】15:15~15:35 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、 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 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 広げるプールで行うレッスンです。	1	1
--------	-----	--------------------------------------	---	---

【水曜】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 インパクト	40/ 50分	音楽に合わせてバーベル運動。 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/ 30分	体幹全体のトレーニングを行い 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 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/ 30分	各筋膜にアプローチして凝り をとっていくクラス。	1	1
体幹 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 ントロールできるカラダを目指します。	1	1
ウェーブ ストレッチ	15/ 20分	リングを使い、筋肉をほぐして いくクラスです。	1	1
ビューティ ペルヴィス	60分	骨盤の動きを良くして、美容と 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 に戻すことを目的とするクラス。	1	1
機能改善 ストレッチ	40分	肩甲骨、股関節周りを弛緩、 肩凝り、腰痛予防改善クラス。	1	1
ピラティス	40/ 50分	深層部を鍛え、体幹部のバラ 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、 体幹部を強化するクラス。	2	2
バランス フィットネス	30分	ジムボールやBOSUを使って 体幹の調整力を高めるクラス。	2	2
ボディメンテナンス (骨盤体操)	50分	骨盤を中心に身体の歪みや バランスを整えていくクラス。	1	1
ダンス ストレッチ	30分	ダンススキルを上げるための 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 力を高めるクラス。	1~3	1~3
骨盤ストレッチ	40/ 50分	骨盤を中心に動かし、深層部 からほぐしていくクラス。	1	1
全伸体操	15分	身体全体を動かしたり伸ばしたりするク ラス。準備、整理、柔軟体操にオススメ。	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 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 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 挑戦するクラス。	3	3
JAZZダンス	30/ 50分	基礎を行い、後半は音楽に 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 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 心者も参加しやすい振付クラス。	1	1~2
フラ	60分	伝統あるハワイのフラダンス 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			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 ビクスです。	1~2	2
アクア コンディショニング	20分	ヌードル等の抵抗具を使い、 基礎代謝と筋力アップ。	1	2
水中 ウォーキング	30分	いろいろなウォーキングで手軽 に有酸素運動を行います。	1	2
ウォーキング &ヌードル	30分	ウォーキングとヌードルを使い 筋力アップを目指します。	1	2

  

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、 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 の呼吸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。 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。 月毎に種目変更します。	3	3