

# 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 |
|------------|-----|------------------------------------|-----|-----|
| 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 | 基本動作の習得を目指す方。<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ッ<br>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 |
|-----------|-----|---------------------------------------|-----|-----|
| 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ッ<br>スン。様々なステップを行います。 | 3~4 | 3~4 |

| コンバット(格闘技系)        |     |                                    | 強度  | 難易度 |
|--------------------|-----|------------------------------------|-----|-----|
| 美蹴                 | 30分 | 格闘技系レッスンで美しい蹴りを出す<br>ための動きを学ぶクラス   | 1~2 | 1~2 |
| 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ンの<br>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<br>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<br>のストレッチを行うクラス。     | 1  | 1   |
| ヨガ             | 50/60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   |
| アクティブヨガ        | 60分    | 流れるようにポーズを行う、静と動の<br>ヨガになります。       | 3  | 3   |
| バレトン&<br>パワーヨガ | 60分    | バレエとヨガの融合。<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る太極拳<br>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<br>に慣れてきた方にお勧め。 | 2  | 2   |
| 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   |

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<br>刺激を与えていくレッスンです。 | 1       | 1   |
| 【木曜】15:20~15:40 | Bスタジオ |                                      | 担当:湯浅敬文 |     |
| 転倒防止の筋トレ        | 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:菅谷真  |     |
| 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   |
| 【水曜】14:30~15:00 | 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を行<br>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   |
| 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 |
| 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   |
| 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        | 30/40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   |
| 骨盤ストレッチ             | 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   |

| 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   |
| フラ         | 60分    | 伝統あるハワイのフラダンス<br>クラスです。                     | 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 |
| 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<br>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<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    |     |                                       | 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   |
| ビギナークロール  | 30分 | 水に浮き、バタ足などで進むことが<br>できる方。初級クロール習得クラス。 | 2  | 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   |
| クロールアドバンス | 30分 | クロールが泳げる方対象。より推進<br>力のあるクロールを目指すクラス。  | 3  | 3   |