

# グループエクササイズ・クラス説明

2019.4～

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 走る動作はありません。	1～2	2
シンプルエアロ	40分	基本動作の習得を目指す方。 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て楽しむ 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。 ジャンプや回る動作は含まない。	1～2	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。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
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
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	40/50分	打撃の基礎運動、縄跳び シャドーボクシング等。	3	3

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	50/60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
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 ヨガになります。	3	3
バレトン& パワーヨガ	60分	バレエとヨガの融合。 ダイナミックなヨガのポーズ。	3	3
太極拳24式	40/50/ 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	50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。	2	2
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

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
クロール(初級)	30分	水に浮き、バタ足などで進むことができる 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。 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
クロール(中上級)	30分	クロールが泳げる方対象。より推進 力のあるクロールを目指すクラス。	3	3

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	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	2
ボディシェイプ	20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。	1～3	1
シェイプ&ストレッチ	30分	体幹全体のトレーニングと ストレッチを行います。	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
ウェーブ ストレッチ	15/20 /30分	ウェーブリングを使い、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
ピラティス	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
Q-renボディメンテ ナンス骨盤体操	50/60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	30/40分	ダンススキルを上げるための 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 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 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
フラ	60分	伝統あるハワイのフラダンス 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 融合したクラス。	1	1
やさしいペリー ストレッチ	30分	ペリーダンスを踊る為の、ストレッチと 基本的なステップを習得します。	1	1
ペリーダンス	30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

## LES MILLS NEW!

レスミルズとは、多彩な種目で構成される、プレコリオプログラムです。  
参加者が好みに合った最適なプログラムを選べることも特徴です。  
最新の音楽の中で、インストラクターと共にラテン系ダンスの  
グループフィットネスを、ぜひ一度体験してみてください！

レスミルズプログラム			強度	難易度
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ	45分	引き締まってメリハリのある、健康な 体を早く手に入れたい人のための、 全身へのワークアウトです。	1～3	1
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット	45分	格闘技にインスピレーションを得た、 パンチとキックでフィットネスを 突き進むワークアウトです。	1～3	2
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> ボディアタック	45分	筋力強化エクササイズと、 ランニング、ランジ、ジャンプなどの アスレチックエクササイズの動きを 組み合わせたワークアウトです。	2～3	2

## 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
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

スタジオB

担当:横塚 牧子