

# グループエクササイズ・クラス説明

2019.6～

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向け 初級編で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にオススメ 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 オススメ	3～4	3
ミドルエアロ	50分	エアロビクスに慣れてきた方や ステップアップを目指す方にオススメ	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クラス 上級者の方にオススメ	4～	4～

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みません	2	2
ミドルステップ	40分	基本をマスターしたい方にオススメ ステップに慣れてきた方向け	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クラス 上級者にオススメ	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 全身シェイプアップエクササイズ	3～4	1～3
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や お腹を引き締めるエクササイズ	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/パレエ			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 ストレッチを中心に行うクラス	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おこない よりリラックス効果を高めるクラス	1	1
アクティブヨガ	60分	流れるようにポーズをおこなっていく 静と動が融合したヨガのクラス	3	3
パレオン& パワーヨガ	60分	パレエとヨガの融合したクラス ダイナミックなヨガのポーズもあります	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 太極拳入門編クラス	1	1
太極拳24式・32式	60分	24式と32式をあわせたクラス 初心者にも慣れてきた方にもオススメ	1～2	1～2
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向けのクラス	2	2
ボディメイク パレエ	60分	パレエの動きで美しい体作りを目指します 女性限定クラス	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 シェイプアップにもオススメ	1～2	2
アクア コンディショニング	20分	ヌードル・グローブ等の抵抗具を使い 基礎代謝と筋力アップを目指します	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 有酸素運動をおこなえます	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う手軽な 水中エクササイズクラス	1	2

スイムスキル			強度	難易度
はじめてスイム	30分	け伸び、バタ足、息なしクロールの 練習をおこなう初心者向けクラス	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 できる方向けのクロール習得クラス	2	2
はじめて4種目	30分	4泳法を習得したい方対象クラス 月毎に種目変更します	2	2
4種目	30分	25m以上泳げる方対象のクラス 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のクラス クロールの上達を目指していきます	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	40/50分	バーベルを使ったエクササイズ 筋力アップやシェイプアップにオススメ	1～5	1
おなかシェイプ	20分	お腹中心の体幹トレーニング 姿勢向上や筋力アップにオススメ	1～5	1
シェイプ&ストレッチ	30分	体幹全体のトレーニングと ストレッチをおこなうクラス	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で シェイプアップを目指します	1～3	1
筋膜リリース	15/20分	筋膜にアプローチして凝りをとり けがの予防やからだの調整をします	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マッサージや ストレッチでからだの調整をします	1	1
ビューティベルヴィス	60分	骨盤の動きを良くしたい方にオススメ 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	からだの深層部を鍛え、体幹部の バランスを整えていくクラス	2	2
マットサイエンス	40分	ヨガ、ピラティスが融合したクラス 体幹部を強化したい方にオススメ	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 筋力やバランス能力を高めるクラス	1～2	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ていき 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	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
RITMOS	50/60分	ヒップホップ、ラテン、ジャズ等により 構成されたダンスプログラム	3～4	3～4
バラエティダンス	60分	各インストラクターのオリジナルクラス 様々なダンススタイルに挑戦します	3	3
ラテンエクササイズ	60分	ラテンのリズムに合わせて楽しむ クラス	3	3
JAZZダンス	30分	前半にダンスの基礎をおこない、 後半は音楽に合わせて振付をします	1	2
フラ	60分	伝統あるハワイのフラダンスのクラス 初心者から中上級者までオススメ	1	2
フィットネスフラ	50分	フラダンスの動作と有酸素運動を 融合したエクササイズ	1	1
ベリーダンス	30分	アラブの古典的な音楽等に合わせた踊る 初心者にもオススメのダンスクラス	1	2
やさしいベリー ストレッチ	30分	ベリーダンスを踊るためのストレッチと 基本的なステップを習得します	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
猫背予防	30分	骨盤や背骨周り弛緩させ正しい姿勢を 目指していくクラス	1	1

【火曜】12:40～13:10

スタジオB

担当:横塚牧子

## LES MILLS

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方へオススメ! バーベルを使用した全身シェイプアップ と筋力アップのエクササイズ	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 パンチとキックで突き進むクラス 持久力向上や脂肪燃焼を目指す方へ オススメのエクササイズ!	1～3	2
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> ボディアタック	45分	エアロビクスの動きをベースとして 筋力強化エクササイズとランジ・ジャンプ などのアスレチックエクササイズを 融合させたシェイプアップクラス	2～3	2