

12月レッスンスケジュール

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--|-----------------------------------|---|--|--|---|-----------------------------|-----|--|--|
| 月曜日 | スタジオ | 健康体操 ウェルネス 10:30~11:30 村松 | バタフライ | 健脚筋トレ 13:00~14:00 進藤 | 初級 ヨガ ~チェア、マット~ 14:45~15:45 サワ | ZUMBA 19:15~20:15 岡庭 | フィットネスダンス 20:25~21:25 岡庭 | | | | | |
| | プール | アクアビクス 10:30~11:00 進藤 | 水泳教室 11:00~11:30 進藤 | 背泳ぎ | 水中ウォーキング +水泳教室 14:15~15:15 今井 | エンジョイスイミング 20:00~21:00 今井 | | | | | | |
| 火曜日 | スタジオ | 筋トレ(中級) ~美筋トレ~ 10:30~11:15 KIMIO | | エアロビクス 13:30~14:15 村松 | ピラティス・ ストレッチ 14:30~15:00 村松 | ALL-OUT 19:20~20:20 AYAKO | 贅沢ストレッチヨガ 20:30~21:15 AYAKO | | | | | |
| | プール | | 初めての水泳 11:40~12:30 久保田 | 楽に長く泳ぐ | | 24日は休講です | | | | | | |
| 水曜日 | スタジオ | 脳トレステップ 10:20~11:00 久保田 愛 | はじめての HipHop 11:10~11:55 久保田 愛 | ZUMBA 13:15~14:00 岡庭 | ボディメンテナンス Q-ren 14:15~15:15 岡庭 | ボディリセット ~ボール~ 18:45~19:15 KIMIO | エアロビクス 19:30~20:30 村松 | ボディリセット ~ボール~ 20:45~21:15 KIMIO | | | | |
| | プール | | アクアボクシング 11:00~11:30 久保田 | 初級水泳 11:40~12:30 KIMIO | キックの練習 | | 水中運動と 水泳教室 20:10~21:10 あゆみ | | | | | |
| 木曜日 | スタジオ | 初級エアロ 10:30~11:00 岡庭 | エアロビクス 11:10~12:10 岡庭 | ピラティス 13:00~14:00 佐藤 | ひめトレ 14:10~ 14:30 AYAKO | 隔週ヨガレッスン 14:40~15:40 AYAKO | ショートエアロ 19:20~19:50 長田 | ステップ60 20:00~21:00 長田 | | | | |
| | プール | | | 『皆で 煩惱スイム』 | 初めのひとかき 14:15~15:00 佐藤 | | | | | | | |
| 金曜日 | スタジオ | 筋トレ(初級) 10:30~11:00 KIMIO | ボディリセット ~ボール~ 11:15~11:45 KIMIO | ボール 13:15~14:00 村松 | ステップ + ストレッチ 14:15~15:15 村松 | 中級 ヨガ 16:00~17:00 サワ | モビリティ エクササイズ 19:30~20:00 進藤 | Fat Burn ~高強度 インターバルトレーニング~ 20:15~21:00 進藤 | | | | |
| | プール | | | アクアコーディネーション 13:30~14:15 進藤 | 水泳教室 14:15~15:00 進藤 | 背泳ぎ | | | | | | |
| 土曜日 | スタジオ | <h2>定休日</h2> | | | | | | | | | | |
| プール | | | | | | | | | | | | |
| 日曜日 | レギュラー | 毎週 | 上級 ヨガ 10:30~11:30 サワ | | | 隔週 | 隔週ヨガレッスン 14:45~15:45 AYAKO | | | | | |
| | 週替わり | 1日 | エアロ60 13:30~14:30 長田 | 8日 | ALL-OUT 13:30~14:30 AYAKO | 15日 | モビリティエクササイズ &健脚筋トレ 13:30~14:30 進藤 | 22日 | ステップ60 13:30~14:30 長田 | 29日 | STRONG Nation® 12:45~13:30 加藤 | |

●お知らせ●

木曜隔週ヨガレッスン<<14:40~15:40>>

5日『むくみスッキリyoga』★ 12日『全身リフレッシュyoga』★
19日『温活yoga』★ 26日『やさしい腰痛予防改善yoga』★

※★の数は強度です

日曜隔週ヨガレッスン<<14:45~15:45>>



1日『休講』 8日『疲労回復全身ストレッチ』★
15日『休講』 22日『全身引き締めyoga』★★ 29日『休講』

※ボディリセット、ひめトレでボールをレンタルする方はレンタル料300円頂きます。




※マークは初心者の方でも参加しやすいレッスンです

レッスン内容

◆有酸素系…全身持久力の保持・向上

| レッスン名 | レッスン内容 |
|--|--|
| 初級エアロ / エアロビクス | 様々な動きのパリエーションを楽しみながら、基礎体力をつけるプログラム。初級エアロ、ショートエアロは初心者向きなのでお気軽に！ |
| ステップ | 基本のステップを組み合わせ、様々なステップパリエーションを楽しみながら全身の持久力を高めます。 |
| 水中運動  | 水の特性を活かし、腰痛改善など体の調整を行います。 |
| アクアビクス  | 水の特性を最大限に活かし、音楽に合わせて有酸素運動を行います。全身の筋肉をバランスよく動かし、減量、筋力アップを目指します。 |


◆コーディネーション系…運動能力(バランス、素早さ、機敏さなど)の保持・向上

| レッスン名 | レッスン内容 |
|---|--|
| ヨガ(初級～上級) | 色々なポーズを取り入れながら、ベーシックな動きを中心にを行います。初級ヨガはやったことのない方でも楽しめるクラスです。 |
| ヴィンヤサヨガ | 一呼吸に一動作で行っていく流れるようなヨガ。身体を呼吸に合わせて、リズムカルに動かすことにより、発汗、脂肪燃焼を促します。 |
| MusicFlowYoga | 音楽に合わせてダンスのように動き続けるYogaです。アコースティックのリズミカルな音楽に心身を委ねて音楽、呼吸、ポーズ、ココロを一つに調和させながらダンスのように動き続けます。アクティブなYogaをしたい方にお勧めです。 |
| フィットネスダンス | パプリカの曲に合わせて簡単な動きとステップで、踊る楽しさを満喫します。新しい自分を見つけられるかも！？ |
| ZUMBA | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。全ての人のためにデザインされていますのでどなたでも参加して頂けます！ |
| はじめてのHipHop | 簡単なステップで初めての方でも行えるクラスです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。 |
| 脳トレステップ | 様々な足の動きで、脳トレ、瞬発力、筋トレ効果！。ラダーを使い個々に合ったペースで自分の脚と向き合い、いつまでも脚に自信をつけます！ |
| ボール | バランスボール、ミニボールを用いたクラスです。体幹を鍛え、バランス力を高めます。 |
| モビリティエクササイズ | 関節の可動域を高め、より動きやすい身体を目指します。身体の歪みの調整、代謝アップなどの効果が期待できます。 |
| アクアコーディネーション  | 水の特性を最大限に利用し、水中でのウォーキングと筋トレを組み合わせせたクラスです。関節の可動域を高めながら身体の機能を高めていきます。 |
| 初級水泳 / 初めての水泳  | 水に慣れるところから、姿勢・呼吸など泳ぎの基本をマスターできるクラスです。 |
| 水泳教室/エンジョイスイミング  | 様々な練習方法を用いて皆さんの疑問や要望にお応えします。個々のレベルに合わせた基礎練習を積んで、4泳法の習得を目指すクラスです。 |

◆ストレッチ・リフレ系…柔軟性・関節可動域の保持・向上

| レッスン名 | レッスン内容 |
|----------------|---|
| ストレッチ | 運動後、お仕事後には筋肉をほぐすことが大切。疲れて固まった身体を伸ばします。 |
| ボディリセット～ポール～ | ストレッチポールを使い日常動作からくる歪みの改善、緊張や凝りをほぐします。肩こり、腰痛、膝痛などでお悩みの方はお勧めです。 |
| ボディメンテナンスQ-ren | 人生の質を高め、心・体・頭を様々なストレスから解放、より心地よい状態に導きます。 |
| 健康体操 Wellness | 優しいピラティス、タオル体操、簡単ウォーキング、リラックスなど、どなたでも参加できるゆったりとしたクラスです。 |

◆レジスタンス系…筋肉・筋持久力の保持・向上

| レッスン名 | レッスン内容 |
|--|--|
| STRONG NATION@ | 筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて強度変換していき、自重を効果的に使いながら全身を鍛えることができます。格闘技要素も入っているので、リフレッシュしながら本格的なトレーニングが行えます。 |
| ALL-OUT | ピラティスをベースに気になる部分にフォーカスした筋力トレーニングを行います。引き締まった健康的な体、理想のボディラインを目指します！ALL-OUT！ 出し切ってください！ |
| ピラティス | 柔軟で耐久力のある身体作りと同時に、コアマッスル(体幹の芯の部分)を強化しバランスを高めます。キレイな姿勢・体型・身のこなしを手に入れましょう。 |
| 筋トレ(中級)～美筋トレ～ | チューブなどを使い、二の腕・お腹・お尻を中心に刺激していきます。美筋トレでキレイな身体を目指しましょう！ |
| 筋トレ(初級) | 簡単にできて安全な初心者向けの筋トレクラスです。ジムのマシンでは鍛えられない部分など効果的に刺激していきます。 |
| 健脚 筋トレ | 下半身の筋力トレーニング、全身を使うトレーニング、体幹トレーニングを行い、いつまでも自分の足で歩ける身体を作ります。 |
| Fat Burn ～高強度インターバルトレーニング～ | 20秒～30秒 筋トレかエクササイズを行い、15秒休むを繰り返します。短時間で効率よく脂肪を燃焼していきます。 |
| アクアボクシング  | 水の特性を活かして全身を使い、水中ボクシング水の抵抗、水圧を使って効率よく運動します。 |