

# 5月レッスンスケジュール



## 《スタジオレッスン》

TEL 0265-76-3000 URL=<http://www.e-isc.co.jp>

月	火	水	金	土	日
11:00~12:00 かたがいきいき 体操 前田	10:30~11:15 はじめての フラ 富田	10:30~11:15 体幹 45 前田	11:00~12:00 ZUMBA FITNESS トゥリーマ	11:00~12:00 フローヨガ 横沢	日曜のレッスンにつきましては 下記をご覧ください。
1:00~1:45 筋コン初級 北原	11:20~12:20 ZUMBA FITNESS トゥリーマ		1:00~1:45 フラ 富田	1:00~1:45 筋コン初級 渋谷	2日(日) 休講 9日(日) 休講
2:00~3:00 リラックス ヨガ 伊藤	1:15~1:45 カデ`イホ`クシク` 加藤	1:00~1:45 はじめての HipHop 遠田	2:00~3:00 バランスボール 梅村	2:00~3:00 ZUMBA FITNESS トゥリーマ	16日(日) 1:00~1:45 シェイプアップダンス 遠田
	2:00~2:30 ZUMBA GOLD 加藤	別紙にてご 確認下さい。	3:10~3:40 ひめトレ 梅村		23日(日) 1:00~1:45 STRONG NATION 2:00~3:00 ZUMBA 加藤
7:15~8:15 はじめての HipHop 遠田	7:00~8:05 STRONG NATION 加藤	7:00~8:00 フローヨガ 横沢	7:15~8:00 ベーシック エアロ 松井		30日(日) 1:00~1:45 シェイプアップダンス 遠田
	8:15~9:00 ZUMBA FITNESS 加藤	8:15~9:00 ZUMBA FITNESS トゥリーマ			

## 《プールレッスン》

月	火	水	金	土	日
	11:30~12:30 初級水泳 宮下	11:30~12:30 水中運動 前田	11:00~11:45 水中運動クラス 飯澤		日曜のレッスンにつきましては 下記をご覧ください。
2:00~2:30 水泳入門 宮下	1:30~2:00 水中ウォーキング 前田	1:30~2:15 水泳入門 倉澤	12:00~12:30 水泳入門 飯澤	2:30~3:00 水中運動クラス 羽場	2日(日) 休み 9日(日) 休み 16日(日) 休み 23日(日) 3:30~4:00 AQUA ZUMBA 加藤
2:30~3:00 AQUA ZUMBA 加藤	2:00~2:30 アクアビクス 前田	2:15~2:30 脳トレ教室 倉澤	1:30~2:30 初級水泳 飯澤	3:00~4:00 初級水泳 羽場	30日(日) 休み
3:00~3:30 水中ウォーキング 加藤	8:00~9:00 中級水泳 宮下		8:00~8:30 水中運動クラス 羽場		

※祝、祭日はスタジオ・プール共に  
レッスンは休講となります。

※ひめトレの定員10名（ポールレンタルの方）となります。レンタル料300円  
 ※遊泳の際は、化粧を落とし、スイミングキャップを着用にてご利用頂きますようお願い致します。  
 ※レッスン内容につきましては、変更となる場合がございますので、掲示板にてご確認ください。

## 【プログラム・クラス説明】

### ◆スタジオ

#### \*エアロビクス／ダンス

音楽に合わせて楽しく全身を動かし、健康増進や心肺機能の向上、体脂肪の燃焼、ストレス解消ができます。

対象者	クラス名	時間	強度	カロリー消費量	クラス内容
初級者	筋コン初級	45分	●~	100~150	自分の体重やダンベル・ボールを使って無理なく筋トレを行うクラスです。
	ZUMBA GOLD	30分	●~	100	基本的なリズムやステップを行い、フィットネス初心者の方でも無理なくZUMBAを楽しんでもらえるクラスです。
中級者	ベーシックエアロ	45分	●●	150	様々な動きのバリエーションを楽しみながら基礎体力を付けるクラスです。
	カゲイキキング	30分	●●	190	シャドーボクシングを基本とした動きの中で身体を引締め、きれいなプロポーションを目指します。
	ZUMBA (ズンバ)	45分~	●●	200	ラテンダンスとフィットネスを融合したクラスです。パーティーのような雰囲気の中で楽しく踊ります。
	体幹45	45分	●●	150~190	お腹回りを重点的に鍛え、カラダのコンディショニングを整えるクラスです。
	はじめてのHipHop	45分	●●	200	アメリカで発祥したストリートダンスの一種です。誰でも楽しみながら体を動かすことを目標に進めていきます。HIP HOPダンスの楽しさをみなさんと共有していきましょう!!
シェイプアップダンス	45分	●●	200~300	音楽に合わせて楽しく身体を動かしシェイプアップを目指すクラスです!	
上級者	STRONG NATION	45分	●●●	300~600	高強度の有酸素運動と筋コンディショニング運動を音楽に合わせて行う高強度インターバルトレーニングです。

#### \*リフレッシュ・身体の調整・矯正

心身をリラックスさせ生活に必要な筋肉に心地良い刺激を与えたり、バランス感覚を高めます。

対象者	クラス名	時間	強度	カロリー消費量	クラス内容
すべての方	バランスボール	60分	●~	150	ボールを使って日常生活に必要な筋肉を楽しく動かすクラスです。
	カゲいきいき体操	60分	●	100~150	脳トレで脳をいきいき。機能改善体操で肩こり、腰、膝の痛みを予防、改善し心とカゲをリフレッシュできるクラスです。
	リラクソヨガ	60分	●~	120~150	前半にアクティブに体を動かし、後半にストレッチや無駄な力の抜き方を中心に心と体を緩めていくクラスです。
	フローヨガ	60分	●~	120~150	一呼吸に一動作を行うフロースタイルヨガ。体に呼吸を合わせて、リズムカルに体を動かしながら意識を自分集中させていくクラスです。
	はじめてのフラ	45分	●~	100~150	基本のステップを中心にハワイの曲でゆっくりとフラを楽しむクラスです。
	フラ	45分	●	100~150	ハワイソングでリラックスしながら、ベーシックステップと一緒にハンドモーションの意味を学んでいきます。又、体幹を意識し踊る事で姿勢改善につながります。

### ◆プール

#### \*スイミング

泳法の基礎から応用まで。泳ぎを習得したい方。

対象者	クラス名	時間	強度	カロリー消費量	クラス内容
初心者	水泳入門	30分~	●	100~200	今まで水泳に縁の無かった方、苦手な方向の水に慣れるためのクラス
初級者	初級水泳	60分	●●	200~300	無理なくクロールの基礎を身につけ、25m完泳を目指したり体カアップを図ります。
中級者	中級水泳	60分	●●●	300~500	より美しくより速く泳げるよう各泳法のレベルアップを図りましょう。

#### \*アクア

水の特性を利用して音楽にあわせながら楽しく効果的に体力の向上を図ります。

対象者	クラス名	時間	強度	カロリー消費量	クラス内容
すべての方	アクアビクス	30分~	●●	200~300	水中で音楽に合わせて動きながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ります。
すべての方	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	30分	●●	200	ダンス系エクササイズとして人気のあるズンバをプールの中で行うクラスです。水の抵抗を利用しながら膝や腰への負担を減らし、ズンバらしい動きで楽しむ事が出来るクラスです。

#### \*リフレッシュ・身体の調整・矯正

対象者	クラス名	時間	強度	カロリー消費量	クラス内容
すべての方	脳トレ教室	15分	●	50	脳に刺激を与えながら楽しく水中運動をすることで、脳をいきいき元気にするクラスです。
すべての方	水中運動クラス	30分~	●	100	色々な水の中での動きを組み合わせながら、楽しく健康を目指すクラスです。
すべての方	水中ウォーキング	30分~	●	100~200	水の特性を最大限に利用し、水中で正しいウォーキングの仕方や様々な歩き方にチャレンジします。