

令和5年3月 マスター・ホリデー会員 レッスン一覧表
 スタジオレッスンの定員は30名です。

火		水		木		金		日	
プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ
					12:00~12:40 エアロビクス 9日:小笠原 泉				12:00~12:40 5・19日:ZUMBA 大友 12日:格闘エクササイズ 上野 26日:ステップ 阿部(雄)
	13:00~13:40 ZUMBA 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 1日:小笠原 8日:上野 15・29日:阿部(佳) 22日:阿部(雄)		13:00~13:40 MBP 定員19名 9・23日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 3日:阿部(佳) 泉		13:00~13:40 ゆったりヨガ 吉田
14:00~14:40 流水ウォーキング 28日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 フラエクササイズ 長谷川	14:00~14:40 背泳ぎ クロール 29日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 1・22・29日:DISCO 泉 8・15日:ZUMBA 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 30日:小笠原 大友	14:00~14:40 健美操 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 3・17日:阿部(雄) 10日:小笠原 24・31日:大友		14:00~14:40 アクアビクス 5・12日:阿部(雄) 19日:上野 26日:小笠原	
	18:45~19:25 エアロビクス 14日:大友 泉		18:45~19:25 ZUMBA 1・15・29日:阿部(佳) 8・22日:泉	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 2・16日:上野 9・23日:大友 30日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 石橋		18:45~19:25 ステップ 3・17日:小笠原 10日:上野 24日:阿部(佳) 31日:阿部(雄)	ホリデー会員は、日曜日と祝日のレッスンに参加できません	
	19:45~20:25 MBP 定員19名 28日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)	19:45~20:25 背泳ぎ クロール 1・8・15日:阿部(雄) 22・29日:大友	19:45~20:25 1・15・29日:ストレッチ 阿部(佳) 8・22日:ゆったりヨガ 吉田	19:50~20:30 アクアビクス 2・16日:上野 9・23日:大友 30日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 3・17・24日:阿部(雄) 10・31日:大友			

— マスター・ホリデー会員 レッスン内容 —

令和5年3月

プール

プログラム名		内 容	場所・持ち物
背泳ぎ・クロール 平泳ぎ・バタフライ	泳法習得・初心者水泳	希望の泳法を選んで参加します。 初心者の方でも安心して受講することができるカリキュラムです。	※競泳プールにて行います 水着・スイミングキャップ・ゴーグル(自由) 水分補給用の飲み物
アクアビクス	筋力アップ・シェイプアップ	水の特性を生かした運動を、音楽に合わせて楽しく行います。浮力により、膝や腰の負担が軽くなり、無理なく安全に運動できます。バランスよく筋肉を使い、シェイプアップにも！	
流水ウォーキング	脂肪燃焼・シェイプアップ	レジャープールの効果的な使い方、お教えします。 ニーズの高い水中ウォーキングを、あたたか〜いレジャープールにて行います。	※レジャープールにて行います 水着・ゴーグル(自由) 水分補給用の飲み物

Aスタジオ

プログラム名		内 容	持ち物
DISCO	脂肪燃焼・シェイプアップ	懐かしのディスコサウンドにのせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです！フィットネス初心者の方や中高年の方も安心して楽しめます！	運動着・運動靴・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
エアロビクス	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽に合わせて体を動かし、楽しくシェイプアップやストレス解消しませんか？ 有酸素運動の効果で、脂肪燃焼、心肺持久力向上、健康増進が期待できます。	
ステップ	脂肪燃焼・シェイプアップ	使ってみるのはただの台…。使ってみるとただ物ではない！ 好きな高さに積み上げて、踏み台昇降でシェイプアップ！！	
リズムボクシング	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽にのせてパンチを繰り返します！！パンチを格好よくきめてストレス発散しましょう。 二の腕・ウエストの引き締めにも効果的です。	
格闘エクササイズ	脂肪燃焼・シェイプアップ	パンチとキックを組み合わせた格闘系のエクササイズです。	
(マッスル) (ビューティー) (パンプ) M B P	筋力アップ・脂肪燃焼 シェイプアップ・代謝向上	バーベルを使用した筋コンディショニング系グループエクササイズです。 音楽でも盛り上がり、全身の筋肉をくまなく鍛えることができます。	
ZUMBA	脂肪燃焼・シェイプアップ	ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」、 それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。	
自重トレーニング	筋力アップ・シェイプアップ	自分の体重と重心の移動により、筋肉に適度な負荷をかけます。 スローテンポで行ないますので、初心者の方にも安心して参加いただけます。	運動着・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
ゆったりヨガ	柔軟性向上・ストレス解消	やってみたいけど身体が硬くてヨガはちょっと・・・という方、肩こりや腰痛のある方など、 初心者向けヨガです。身体をときほぐし、心も癒されます。	
健美操	姿勢・体調改善・代謝向上	ゆっくりした動きに呼吸を合わせ、ツボや経絡を刺激しながら、たくさんの酸素を体内に取り込むことで 有酸素運動の効果もあります。体の内側から体調を整えていくレッスンです。	
ストレッチ	柔軟性向上	参加者の体調や季節にあわせて、ほぐし動作やストレッチ、体を整える運動を行います。 運動が苦手な方、年齢の高い方にオススメです。	
フラエクササイズ	骨盤の歪み改善・お腹引き締め	フラダンスの基本ステップやハンドモーションを使ってハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。 無理なく癒されながらキレイな体づくりへ！！	