

ーマスター会員 レギュラーレッスン プログラム案内ー

平成24年2月より

プール

プログラム名		内 容	備考
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
アクアエクササイズ	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽にあわせながら、器具を使って水中で運動します。やっぱり、プールはカロリー消費抜群！！	※競泳プールにて行います
流水プールウォーキング	脂肪燃焼・シェイプアップ	流水プールの効果的な使い方、お教えます。ニーズの高い水中ウォーキングを、あたたか〜い流水プールにて行います。	※レジャープールにて行います 水泳帽子は必要ありません
競泳プールウォーキング	脂肪燃焼シェイプアップ	フローマシンの水流を利用し、競泳プールにてウォーキングを行います。 初めての方でも簡単に受講できます！！	※競泳プールにて行います
フローマシン	筋肉リラックス 肩こり腰痛解消	フローマシンとは、超音波流水機です。 フローマシンが生み出す”乱流水”の凄さを体験してみてください。超音波が体の中を刺激し、身体機能が向上します。浴びるだけで脂肪燃焼の効果もあります。	※競泳プールにて行います

スタジオ

プログラム名		内 容	備考
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。	上靴必要
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！！	上靴必要
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	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
ヨガ	柔軟性向上・ゆがみ矯正 ストレス解消	ゆったりとした呼吸でポーズを行えば、カラダもほぐれ、キモチもリフレッシュ!! 『スタイル美人』を目指しましょう。『ココロの元気』も与えてくれます。	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
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。	上靴必要
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。	上靴必要

レッツフィットネス・・・温水プール水夢館との姉妹事業です。チケット制の健康づくり教室を市内施設で展開中！！
マスター会員の方は会員カード持参でお好きな会場へ参加できます！

プログラム名		内 容	備考
朝ヨガ	柔軟性向上・ゆがみ矯正	ゆったりとした呼吸でポーズを行えば、カラダもほぐれ、キモチもリフレッシュ!! 朝のゆったりした時間を心と体のリフレッシュに使いませんか？	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
歪み改善エクササイズ	歪み矯正	日常生活で見え隠れしている体の歪みを呼吸や運動で改善します。 (ピラティスやストレッチポールを使用します)	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
スカット！エアロ	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽に合わせて体を動かしたくさん汗をかいて気持ちをスカットさせましょう！！ 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。	上靴必要
体調改善エクササイズ	体調改善	なんとなく体調が悪い方から膝や腰の不調等、ゆったりストレッチや体操 簡単な筋トレを行い良い調子に整えます。	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません