

# 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29年4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！	※競泳プールにて行います
アクアウォーキング	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽にあわせながら、水中でのエクササイズとウォーキングを行います。	※競泳プールにて行います
アクアZUMBA	脂肪燃焼・シェイプアップ	水の中で膝、腰に負担をかけず、全身運動ができます。ズンパの音楽に合わせて、楽しんで動く喜びを感じましょう！	※競泳プールにて行います
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

## スタジオ

プログラム名		内 容	備考
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！	上靴必要
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
太極舞	疲労・ストレス解消	太極拳・中国の伝統武術・民族舞踊の要素を取り入れたフィットネスエクササイズです。	上靴必要
タオルストレッチ	柔軟性向上	名の通りタオルで行うストレッチです。運動が苦手な方、年齢の高い方にオススメです。	※手ぬぐいサイズのタオルをご用意ください 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出します！！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
パワーヨガ	筋力アップ・代謝向上	従来のヨガに筋力要素を含んだレッスン。連続のポーズを行って、程よい緊張を味わいましょう！！	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
(マッスル) (ヒューター) (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。	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
ZUMBAステップ	脂肪燃焼・シェイプアップ	世界中の音楽の味わいを生かし、ステップ代を使ったパーティー雰囲気エクササイズです。 脂肪燃焼、シェイプアップなど、メリットもたくさんあります！	上靴必要
背骨のストレッチ	筋肉リラックス・肩こり腰痛解消	日常生活で疲労して硬くなった背骨の周囲の筋肉を、寝た状態でより効果的に弛めます。 脊柱の本来あるべきナチュラルカーブを取り戻し、肩こり腰痛を解消しましょう!!	上靴は必要ありません(先着17名)
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！！	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません