

— マスター会員 レギュラーレッスン プログラム案内 —

2019年5月より

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！ | |
| 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！！ | |
| 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。 | |
| 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。 | |

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！！ | |
| 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。 | |
| 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。 | |
| (マッスル) (ビューティー) (ハンプ) 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。 | 運動着・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物 |
| 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。 | |
| ゆったりヨガ | 柔軟性向上・ストレス解消 | やってみたくて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。 | |
| 背骨のストレッチ (先着17名) | 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せす。 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!! | |
| 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！！ | |