エフバイエー須坂　スタジオプログラム説明

プログラム名	初心者	時　間	強　度	難易度	内容
エアロビクス プログラム					
はじめてエアロ	☺	40～45分	★	☆	音楽に合わせ基本動作振り付けを覚え 脂肪燃焼・体力向上を目指すエアロビクス初心者クラス
初級エアロ	☺	40～45分	★	☆	音楽に合わせ何種類かの基本動作振り付けを覚え 脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級エアロ		40～45分	★★	☆☆	エアロビクスを楽しめる初級エアロから さらに慣れてきた初中級者向きのクラス
中級エアロ		40～60分	★★★	☆☆☆	難度と強度をアップしたエアロダンスを楽しめる初級から さらに慣れてきた中級者向きのクラス
エアロ＆ボディメイク	☺	40～60分	★♡♡	☆♡	50%エアロ、50%ボディメイクを目的としたクラス
リズム＆トレーニング	☺	40～60分	★♡♡	☆♡	シンプル＆大きな動きで体力・筋力・代謝アップを 目的としたクラス
ベンチ プログラム					
初級ベンチ	☺	40～45分	★	☆	音楽に合わせ何種類かの基本動作振り付けを覚え 脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級ベンチ		40～45分	★★	☆☆	ベンチエクササイズを楽しめる初級ベンチから さらに慣れてきた初中級者向きのクラス
ヨガ・コンディショニング プログラム					
リラックスヨガ	☺	40～75分	★	☆	身体マッサージとリラックス出来るヨガで様々な不快感をなくし 心身の調和を保つクラス
ヨガ	☺	40～75分	★♡	☆♡	呼吸法と瞑想法、太陽礼拝、様々なヨガのポーズで 心身の調和を保つクラス
ピラティス	☺	40～50分	★★	☆☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え 身体のゆがみを整えるクラス
ボディメイク	☺	40～60分	★♡	☆♡	筋力トレーニングなどで筋力向上と身体の引き締めを 目指すクラス
ボディリンパケア	☺	40～50分	★	☆	リンパの流れに沿ってセルフマッサージをして老廃物を流し 免疫力向上を目的としたクラス
バランスコーディネーション	☺	40～60分	★	☆	ストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ 身体の緊張を取り除き姿勢改善を目指すクラス
ウェーブリング	☺	40～50分	★	☆	ウェーブリングで身体を刺激しながら 気持ちよく身体バランス向上を目指すクラス
バレトン	☺	40～45分	★	☆	バレエ・ヨガ・フィットネスを融合した全身をくまなく鍛えるクラス
ポル・ド・ブラ	☺	40～60分	★	☆	ダンス・バレエ・姿勢のトレーニング・筋力と柔軟性の すべてがひとつに融合されたクラス
太極舞	☺	40～60分	★	☆	東洋の武術・舞踊の要素を取り入れた動きで 柔軟性・筋持久力向上、心身調和を目指すクラス
ダンス プログラム					
BAILA　BAILA	☺	40～60分	★	☆	ラテンを中心にさまざまなジャンルのダンスで 脂肪燃焼、カロリー消費を目指すクラス
ZUMBAゴールド	☺	40～60分	★	☆	ラテンの音楽・ダンスを融合させた初心者向けZUMBA入門クラス
ZUMBA		40～60分	★★★	☆☆☆	どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！で ラテン系の音楽・ダンスを楽しむクラス
リトモス		40～60分	★★★	☆☆☆☆	ヒップホップ・ラテン・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトンを 楽しむクラス
格闘技 プログラム					
ボディコンバット		45～60分	★★	☆☆	様々な格闘技動作で脂肪燃焼、ストレス解消を目的としたクラス
筋力トレーニング プログラム					
ボディパンプ		45～60分	★★	☆	バーベル×音楽に合わせて楽しく全身のシェイプアップを 目的としたクラス

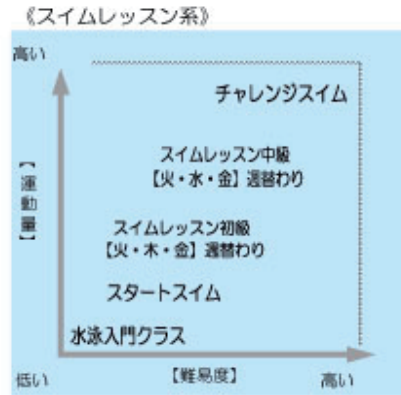
☺→スタジオ初参加の方におすすめです。　★→強度を表します。　☆→振り付けを覚える難易度を表します。
♡→インストラクターの個性により多少の変化があります。

プールレッスン プログラム説明

【 スイムレッスン 】　これから泳げるようになりたい！泳法を習得したい！泳力向上を目指したい！

クラス名		内容	強度	時間
水泳入門クラス	水慣れ・けのび・バタ足【水】	はじめての方にお勧め。水の恐怖心克服、潜る、浮く、呼吸、バタ足など基本動作を練習します。	☺	30分
スタートスイム	クロール・背泳ぎ【月】	バタ足など基本動作とクロール・背泳ぎの姿勢やキックを練習します。【1.3週目：クロール／2.4週目：背泳ぎ】	★	30分
スイムレッスン	初級【火・木・金】	各泳法の習得を目指します。各泳法の基本動作を理解し、キック練習から呼吸動作等のドリル練習を行います。 【 1週目：クロール / 2週目：背泳ぎ / 3週目：平泳ぎ / 4週目：バタフライ 】	★★	30分
	中級【火・水・金】	各泳法の更なる泳力の向上、スキルアップを目指すクラス。キック・プル・ドリル・スイム等の練習を行います。 【 1週目：バタフライ / 2週目：平泳ぎ / 3週目：背泳ぎ / 4週目：クロール 】　＊対象：各泳法習得済の方	★★★	40分
チャレンジスイム	【土】	たくさん泳ぎたい方にお勧め。クロールを中心に4泳法の反復練習と50m以上の距離にも挑戦します。	★★★★	45分

《スイムレッスン系》



【 アクアエクササイズ 】　泳げなくても大丈夫！顔を水につけずに運動不足解消＆シェイプアップ！

クラス名	内容	対象	時間
水中ウォーキング	水中での歩行は、浮力の働きによって足腰に負担をかけずに運動することができます。まずはウォーキングからはじめましょう。	どなたでも	30分
かんたんアクア	音楽に乗って水中で身体を動かしていきます。初めての方はまずこのクラスへ。 膝・腰に負担を掛けずに安心して有酸素運動を楽しめるクラス。	どなたでも	30分
ミットアクア	アクアミットを使い、水の特性を最大限に生かして心地よく全身を動かします。 簡単な動きの有酸素運動と筋力トレーニングも楽しめるシェイプアップクラス。	どなたでも	30分
アクアビクス	体力に自信のついてきた方はこのクラスへ。動きの種類や楽しさもアップする体力向上、有酸素運動が楽しめるクラスです。	どなたでも	30分
ZUMBA　AQUA	「どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！」でラテン系の音楽・ダンスを楽しむ水中ダンスクラスです。	どなたでも	30分

パーソナルレッスン

ご希望の内容から、おひとりおひとりの目標に合ったレッスンをご提供し、的確なアドバイスをいたします。

月～金　時間はご相談ください。

料金：３０分　2,750円（税込）

事前予約制
フロントへお申し込みください。
希望コーチがございましたら
申し込み時にお伝えください。

プールコース割について

＊ プール内のコース表記をご確認ください。

【フリーコース】泳ぐ方、歩く方　　＊右側通行で譲り合いながらご利用ください。
＊ アクアエクササイズ系のレッスン時は参加人数により3コースとさせていただきます。

子供レッスン時間　月～金/17：00～19：00
土/14：30～17：30　はプール利用できません。

通常

フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース

シャワー

レッスン

レッスンコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース

シャワー
＊アクアビクス時は参加人数により3コース

レッスン・子どもスクール

レッスンコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
子どもスクール

シャワー
＊土曜日のみ子どもスクール2コース

月～金　15：30 ～17：00
土　13：00～14：30

子どもスクール
子どもスクール
フリーコース
フリーコース
フリーコース
子どもスクール

シャワー

月～金　19：00 ～20：30
土　17：30～19：00

フリーコース
フリーコース
フリーコース
子どもスクール
子どもスクール
子どもスクール

シャワー