

# 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
<b>エアロビクス プログラム</b>					
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中級者向けクラス
上級エアロ		40~60分	★★★★	☆☆☆☆	インストラクターの個性を生かしたエアロダンスの振り付けを楽しむ上級者向けクラス
エアロ＆ボディケア	☺	40~60分	★♡♡	☆♡	50%エアロ、50%ボディケアを目的としたクラス
<b>ベンチ プログラム</b>					
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
中級ベンチ		40~45分	★★★	☆☆☆	難度と強度をアップしたベンチエクササイズを楽しめる中級者向けクラス
<b>ヨガ・コンディショニング プログラム</b>					
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
ボディセラピー	☺	40~50分	★	☆	全身のセルフマッサージとコンディショニングを行い、心身の調和を保つクラス
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
マットサイエンス	☺	30~40分	★♡	☆♡	ピラティスとヨガの融合、引き締まった綺麗な姿勢を目指すクラス
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
ポールストレッチ	☺	15~40分	★	☆	長細いポールを使い身体をほぐし身体バランスを整えるクラス
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
<b>ダンス プログラム</b>					
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
<b>格闘技 プログラム</b>					
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
<b>筋力トレーニング プログラム</b>					
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

## プールプログラム説明

プログラム名	初心者	時間	強度	難易度	内 容
<b>スイムレッスン</b>					
水泳入門クラス	☺	30分	★	☆	潜る、浮く、呼吸、バタ足などの基本動作を練習する、初めての方におすすめのクラス
スタートスイム	☺	30分	★	☆	バタ足など基本動作とクロール・背泳ぎの姿勢やキックの練習をするクラス 【1・3週目:クロール/2・4週目:背泳ぎ】
スイムレッスン初級		30分	★★	☆☆	4泳法の基本動作の習得を目的としたクラス 【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】
スイムレッスン中級		40分	★★★	☆☆☆	4泳法の泳力向上、スキルアップを目的としたクラス 【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】
チャレンジスイム		45分	★★★★	☆☆☆☆	クロールを中心に4泳法の反復練習をし、50m以上の距離に挑戦するクラス
<b>アクアエクササイズ</b>					
水中ウォーキング	☺	30分	★	☆	浮力によって足腰の負担を軽減して、水中で楽しくシェイプアップするクラス
かんたんアクア	☺	30分	★	☆	音楽に乗って水中で身体を動かし、膝や腰に負担をかけずに安心して有酸素を楽しめるクラス
アクアビクス	☺	30分	★	☆	動きの種類や楽しさもアップし、体力向上・有酸素運動を楽しめるクラス
ミットアクア		30分	★★	☆	アクアミットを使い水の特性を最大限に活かして、心地よく全身を動かすシェイプアップクラス
AQUA ZUMBA		30分	★★	☆	どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！でラテン系の音楽・ダンスを楽しむ水中運動クラス

☺ →スタジオ初参加の方におすすめ

★→強度

☆→振り付けを覚える難易度

♡→インストラクターの個性により多少の変化があり