

# スタジオプログラム

エアロビクスプログラム					
プログラム	時間	定員	プログラム内容	難度	強度
ためしてエアロ ☺	30	なし	エアロビクス初心者大歓迎!! エアロビクスの基本動作を中心に動いていきます。	★	★
楽しくエアロ	45	なし	基本動作を中心に45分間動いていきます。 ※走ったり跳んだりはしません!	★	★
遊ゆうエアロ	45	なし	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。 ※走ったり跳んだりする事もあります。	★★	★★
ステッププログラム					
楽しくステップ ☺	30	40名	ステップ台の昇降運動です。 膝や腰への負担は少なく下半身シェイプに効果的!!	★	★
遊ゆうステップ	45	40名	ステップパリエーションを楽しむ45分間プログラムです。	★★	★★
特別プログラム					
パワフルジョグ	45	なし	難度は低く、強度は高く!! とにかく走って、脂肪燃焼★★	★	★★
格闘技系プログラム					
キックボクシング	30/45	なし	ボクササイズ動作にキック動作を加えたプログラムです。 脂肪燃焼まちがいなし☆	★	★
ボクササイズ	30/45	なし	ボクシングの基本動作を組み合わせた、有酸素トレーニング。 二の腕・背中・お腹まわりのシェイプアップにも効果的です。	★	★
カーディオキック	45	なし	空手・キックボクシング・エアロビクスを組み合わせた 脂肪燃焼率の高い格闘技エクササイズです。	★★	★★
ダンス系プログラム					
ZUMBA	30 45/60	なし	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。	★	★★
ハワイアン・フラ	60	なし	リズムカルな正しい呼吸で、のびのびと手を動かす踊ります。	★	★
HIP HOP	50	なし	ヒップホップの音楽にあわせて、楽しくダンシング!!!	★	★
かんたんプログラム					
バランスボール ☺	30	30名	バランスボールを使って、遊び感覚で体の芯からほっていきます。	★	★
青竹健康倶楽部 ☺	30	30名	足ツボを刺激して、疲れや浮腫みの日常の悩みを解消します。	★	★
ダンベル&おなか ☺	30	30名	ダンベル体操+腹筋運動! 簡単な動きで気になる部位をシェイプアップ!	★	★
ボディコンディショニング	30	30名	全身の筋肉を鍛えていきます。 筋力トレーニングが苦手な方も、楽しく元気にシェイプアップ!!!	★	★★
お腹引き締め ☺	20	30名	気になるお腹を集中攻撃!! ぽっこりお腹の方にお勧めです。	★	★
リラックス系プログラム					
ヨガ ☺	60	なし	ポーズ・呼吸法・瞑想を通し、潜在的なエネルギーを引き出す『ハタ・ヨガ』を取り入れました。	★	
自力整体&ヨガ ☺	60	なし	今、流行のヨガと自力整体を組み合わせたプログラムです。 身体の歪みを正して美しいプロポーションを作りましょう。	★	
パワーヨガ ☺	45/60	なし	一般的なヨガに、筋力トレーニングと瞑想的な要素を加えたものです。	★	★
健美操 ☺	60	なし	健やかにいきいきと美しく自分を操る力を身につけるための体操です。	★	
太極拳 ☺	60	なし	中国古来の武術をもとにしたプログラムです。 筋肉を鍛えて全身をリラックスさせます。	★	
リラクサアロマ ☺	30	なし	アロマの香り中でストレッチを行い、心身をリラックスさせます。	★	

# プールプログラム

アクアシェイプアッププログラム					
プログラム	時間	定員	プログラム内容	強度	
アクアウォーキング ☺	30	なし	プールの水圧を利用して、楽しくウォーキング! プールはじめての方に、お勧めです。	★	
アクアランニング ☺	30	なし	水中ランニング!! 水の中では、足への負担も少なく走ることができます。	★	
おなか集中アクア	20	なし	気になるお腹まわりを集中的にトレーニング! 遊びの中での腹筋運動!!	★	
たのしくアクア	30	なし	音楽に合わせて、水の中でのエクササイズです。 水の動きになれてきた方にも、お勧めのプログラムです。	★	
がんばるアクア	45	なし	音楽に合わせて、水の中でパワフルに動いていきます。 プールの中でも、汗が流れる驚きのプログラム!!	★★	
ミットアクア	30	なし	ミットを使用し、水の中で有酸素運動・筋力トレーニングを行います。 ご自分のペースでトレーニングを行うことができます。	★★	
たのしくスイミングプログラム					
足ひれスイスイ	30	15名	足ひれを利用して、水の中をスイスイ泳いでいきます。 顔も浸けたことがない方でも、大丈夫!!	★	
泳法ワンポイント ☺	20	15名	お客様の泳法に関するお悩みを解決いたします。	★	
バラエティキック ☺	20	15名	下半身のシェイプアップに効果大! 泳げなくても大丈夫ですよ。	★	
スイムレッスン	60 (70)	なし	初級・中級・上級に分かれて、スイム指導いたします! 泳げるようになりたいキレイに泳ぎたい!! 速く泳ぎたい!! という悩みを解決いたします。	★	
スイムレッスン初級	40	なし	クロール・背泳ぎに挑戦したいアナタ!! イトマンの本格指導で、LET'S ENJOY SWIMMING☆	★	
スイムレッスン中級	40	なし	クロール~バタフライの四泳法をご指導致します。 イトマンの本格指導で、LET'S ENJOY SWIMMING☆	★	

☺ 初めての方にお勧めのプログラムです。

## ☆プログラムのお願い☆

- ・スタジオの場所取りは禁止しております。また、プログラム終了後は、連続してプログラムに参加される場合もいったんご退出いただけます。
- ・対象の欄に☆マークがついているプログラムは、プログラムに慣れてきた方、経験者の方におすすめのプログラムです。
- ・プログラムに参加される場合、プログラム開始5分以降のご入場は禁止しております。(プログラム開始後の入室は、スタッフが一声かけさせて頂く場合があります)
- ・プールプログラムに参加される場合は、お化粧を落とし、貴金属類・アクセサリーは、はらずにご利用ください。