2021年度　スタジオ・アスレチックジムプログラムのご案内

●はじめての方・初心・初級者向けクラス（走らず、歩きの動作を基本としたクラスです。）

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
初心者エアロ	45分	強　度：☆～ 難易度：☆～	歩く動きを代表とする基本的なステップ（ローインパクト）を中心にエアロビクスを楽しんでいただくプログラムです。まずは、ここから始めてみましょう。
ウォークエアロ	45～60分	強　度：☆☆2.5～ 難易度：☆☆2.5～	基本的なバリエーションで、脂肪燃焼。全身持久力を高めるプログラムです。45分になれてきたら、60分のプログラムにチャレンジしてみましょう。

●体力の向上及び脂肪燃焼を目的とした方におすすめのクラスです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
燃焼エアロ	45～60分	強　度：☆☆☆ 難易度：☆☆☆	ウォークエアロが慣れてきた方のプログラムです。少しずつバリエーションの広がり、楽しさと脂肪燃焼効果も高くなってきます。 ミドルインパクト（軽い跳躍運動）の動きを加えたクラスです。
初心者エアロ＆ステップ	60分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	ステップ台を使い、膝や腰への負担が少ない昇降運動の入門クラスです。ゆっくりとしたテンポで、基本的なステップ動作で足腰の強化を行なうクラスです。

●音楽とそれに合わせた特徴的な振り付けを楽しむダンスクラスです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
初心者ヒップホップ	40分～	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	音楽に合わせて、自由な発想の振り付けを踊りながら、楽しく身体を動かしていくプログラムです。 柔軟性やバランス感覚、持久力の向上にも役立ち、ストレス解消にも効果的です。
ZUMBA	60分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させたプログラムです。簡単に動けて楽しく、脂肪燃焼効果やシェイプアップ、心肺機能向上に効果的です。
ロックダンス	60分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	ロック音楽に合わせて、上半身（腕）を使い、『ポーズ』『ポーズ』を音にはめて行うダンスプログラムです。上体の筋力を使うトレーニングに効果的です。
ストリートジャズ	60分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	ジャズ音楽に合わせて行うダンスプログラムです。全身の筋力と心肺機能向上に効果的です。
J-POPダンス	60分	強　度：☆ 難易度：☆	基本的に、J-POPミュージックで踊ります。

●エアロビクスにも慣れて、もっとレベルアップや筋力強化を目指したい、楽しみたい方向けのクラスです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
サーキットエアロ	45分～	強　度：☆☆☆ 難易度：☆☆☆	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、基礎体力の向上と筋力アップを目的としたクラスです。強度は、自由に変えることができます。
筋コンディショニングST	45分～	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	カラダの重さ（自体重）を利用して、全身運動を行います。基礎体力向上と日常生活に必要な筋力を養うことができます。

●身体と精神を調和し、バランスの良い美しい身体をつくるピラティス・ヨガ・コア・ストレッチエクササイズのクラスです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
初心者ビンヤサヨガ	45分～	強　度：☆～ 難易度：☆☆	ポーズを連動して動きをいれます。脂肪燃焼効果を引き出していくヨガです。保持を繰り返し行うことで、筋肉のバランスを整え姿勢を改善していきます。
パワーヨガ	60分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆～	ポーズの連動により、脂肪燃焼効果を目的としたヨガです。様々なポーズの保持を繰り返し行うことで、筋力アップとバランスを整え姿勢を改善していきます。
ヨーガ	60分	強　度：☆～ 難易度：☆☆	基礎的な動き（ポーズ）から行います。ポーズの保持を繰り返し行うことで、筋肉のバランスを整え姿勢を改善していきます。カラダの機能改善や基礎代謝の向上、シェイプアップ効果は絶大です。
ルーシーダットン（仙人体操）	60分	強　度：☆～ 難易度：☆～	カラダの血液やリンパの流れを活発に促し、新陳代謝を高めます。又、内臓強化や身体の歪みを直し、内側から美しく、ボディーラインを効果的に整えられるタイ伝統的な健康法の一つです。
ストレッチ	20分～	強　度：☆～ 難易度：☆～	柔軟性を高めるために、ゆったりと全身くまなく伸ばしていきます。トレーニング前後のウォームアップや疲れた筋肉を癒します。
コア（ボール）＆ストレッチ	60分	強　度：☆～ 難易度：☆☆	マット（ボール）を使って体幹部の筋肉を鍛えながら、カラダのバランスを整え、美しい姿勢を目指します。
ピラティス	45分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	マットを使って体幹部の深い筋肉を鍛えながら、パフォーマンス向上やきれいなプロポーション維持のためのプログラムです。

●脂肪を燃焼しながら、体力の維持・向上を目指していくプールのプログラムクラスです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
アクア	30・50分	強　度：☆☆ 難易度：☆☆	同じ動作で水の使い方次第で強度は、自由自在。浮力により膝や腰に負担をかけずに運動ができるクラスです。

●バレエのためのカラダ作りとバレエを楽しむクラスです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
ストレッチ（バレエストレッチ）	30分～	強　度：☆～ 難易度：☆～	柔軟性を高めるために、ゆったりと全身くまなく伸ばしていきます。トレーニング前後のウォームアップや疲れた筋肉を癒します。
バレエ	60分	強　度：☆～ 難易度：☆～	バレエを習いたい方のプロクラムです。優雅な音楽に合わせて、全身の筋力をバランス良く動かしていくクラスです。（バレエシューズでご参加ください。）

●アスレチックジムのトレーニングです。

名称	時間	強度・難易度	プログラム内容
サーキットトレーニング	30分	強　度：☆～ 難易度：☆～	ノーチラスマシンを使用して、効率よく全身運動ができるクラスです。