# 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:☆~	 ・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。
	4571	難易度:☆~	「少く到させて我とする基本的なステック(ローインバッド)を中心にエテロビッ人を未じんでいただくプログラムとす。よりは、ここがら始めてかよしょう。
ウォークエアロ	45~60分	強 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。
1.77-7276	45~60 <del>7</del>	難易度:☆☆2.5~	基本的なパリエーフョンで、脂肪燃焼。主身行入力を同めるプログラムです。45万になれてさたら、50万のプログラムにデヤレンプしてのよしよう。 

# ●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:☆☆☆	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。
	45.4007	難易度:☆☆☆	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:☆☆	┃ −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。
が心はエアロダステック	נלסטן	難易度⋅☆☆	ヘノフノロで戻い、旅で放いの見担が少ない升阵圧動の八  フノヘミす。19 フトラとしたナンホビ、基本的なヘナプノ動作で走接の強化を1]なププフヘミす。

# ●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:☆☆	」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。
が心省にソノハソノ	4071	難易度:☆☆	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:☆☆	- 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。
ZONBA	007	難易度:☆☆	
ロックダンス	60分	強 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。
	0073	難易度:☆☆	ログロ来に日初とて、エータ(腕)を使い、『ボース』『ボース』と自にはめてロググンスプロググムです。エ体の筋力を使力・レーングに効果的です。
ストリートジャズ	60分	強 度:☆☆	 
X17 12 (X	007	難易度:☆☆	ンドハ自来に占わせて行うアンハンログラムです。主列の加力と心が成化的工に効果的です。
J-POPダンス	60分	強 度:☆	  基本的に、J-POPミュージックで踊ります。
	007	難易度:☆	金本町に、0   〇 ヘユーンノノ (畑りあり。

#### ●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。

<u> </u>	PI PO I VIO O IX IO I I I I I I I I I I I I I I I		
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:☆☆☆	 −有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行い、基礎体力の向上と筋カ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。
サーキッドエアロ	4577	難易度:☆☆☆	「有販系建動と励力ドレーニングを美互に1]い、基礎体力の同工と励力アックを目的としたグラスです。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:☆☆	  -  -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。
加コンティンヨーング 51	4571.5	難易度:☆☆	// ノノソリ主で、口仲主/でが用し、、土対圧動で訂レ・みゞ。空候仲ノ門エCロ市エ心に必女は肋刀を食りにこがじさよゞ。

# ●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:☆~	│ −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。
初心省にクイダコカ		難易度:☆☆	ハースと建動して動きといればす。旧加燃焼効果を引き出していてコカです。体質を繰り返じ引力にとて、肋内のパブンスと正元安労を以告していきよす。 
パワーヨガ	60分	強 度:☆☆	ー 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、筋カアップとバランスを整え姿勢を改善していきます。
777-377	007	難易度:☆☆~	ハースの圧動により、旧加燃焼効果で目的としたコルです。「様々な小一人の体質を繰り返し11 プロとて、加ガナグプとバブプスを歪ん安劣を収留していきより。 
ヨーガ	60分	強 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
		難易度:☆☆	]f。
ルーシーダットン(仙人体操)	60分	強 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。
ルークーすがり(個人体操)		難易度:☆~	
ストレッチ	20分~	強 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。
ストレッチ		難易度:☆~	「未料はで同めるにめに、アフにグロエガトよなく呼ばしていきより。ドレーーング 前夜のブオームアググ や板化に肋内を想しより。 
コア(ボール) &ストレッチ	60分	強 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。
		難易度:☆☆	↑ヾクドイバ ̄ル/で戻って仲軒叩の肌内で軟んながら、カノメのバリンへで歪ん、夫しい安労では何しより。 
ピラティス	45分	強 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。
	457	難易度:☆☆	マンドを戻って  平行即の/末い別内を収えながら、バフォーマンへ向上でされいなフロバージョン維持のためのブログブムです。 

# ●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:☆☆	 -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。
	30-307	難易度:☆☆	回し動作で小の皮が刀の糸で強反は、日田日在。 子刀により旅で版に真理をかけずに建動ができるノフへです。

# ●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)	304~	強 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。
ストレップ(ハレエストレッチ)	307,13	難易度:☆~	「未料任で同めるために、ゆうたりと主身へよなく呼ばしていさより。ドレーニング前後のウオームアックで放れた前内で想じより。 -
ιζι. <del>τ</del>	60分	強 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。)
ハレエ	007	難易度・☆~	7ハレエを自いたいカのフログフムです。度准は自未にロわせて、主対の肋力をハフス人民\動かしていソフスです。(ハレエンユースでこ参加へださい。)

# ●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:☆~	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。