

# 【スポーツイングコア スタジオ・プールプログラムガイド】

2019年4月-6月

## スタジオプログラム

## プールプログラム

○エアロ・ステップ	時間	運動強度	内容
初級エアロ ☺	60	★★	初めての方対象。基本的な動きを行います。
初中級エアロ	60	★★★	エアロビクスの動きに慣れて来た方対象です。
中級エアロ	60	★★★★	基本的な動きを中心に方向転換やリズムチェンジにもチャレンジしていきます。
中級エアロ&ストレッチ	80	★★★★	中級エアロで十分に体を動かした後、いつもよりじっくりとストレッチを行います。
初級ステップ ☺	60	★★★	ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動を行います。
中級ステップ	60	★★★★	ステップに慣れてきた方対象で様々なバリエーションを楽しんでいきます。
美活塾 ☺ NEW	90	★★★	体幹トレーニングやストレッチで身体の動きを正しく導き、トータルで美しく健康的なカラダ作りを目指します。
○ダンス	時間	運動強度	内容
フラダンス ☺	60	★★★	ハワイソングに合わせて基本を楽しく学べます。
ZUMBA ☺	45・60	★★★★	世界の様々な音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系エクササイズです。
ZUMBA&ストレッチ ☺	60	★★★	ZUMBAで体を動かした後、ストレッチを行います。
社交ダンス ☺	60	★★	音楽を聞き体を動かし脳も使うダンスです。はじめてでも出来るように個別でも指導します。
ダンスエクササイズ	60	★★★	音楽に合わせて楽しくハワフルにダンスします。
サルセッション NEW	45	★★★★	音楽、文化、フィットネスをサルサソースの様にミックスした、新しいダンスプログラムです。

○ボディメイク	時間	運動強度	内容
Balletone【バレトン】 ☺☺	60	★★★	バレエの動きで姿勢・体のラインを整え、しなやかな筋肉を育てます。
中級ボディーメイク	45	★★★★	筋トレを組み合わせたオリジナルサーキットトレーニングで引き締まったbodyをめざします。
上級ボディーメイク	50	★★★★★	筋トレを組み合わせたオリジナルサーキットトレーニングで引き締まったbodyをめざします。
ボクシングエクササイズ ☺	60	★★★	音楽に合わせてパンチ・キックをうちます。
シェイプアップボディー	60	★★★★	ダンベルや自重を使ったエクササイズで引き締まったボディーを目指します。

○ヨガ・ピラティス	時間	運動強度	内容
ピラティス ☺	60	★★★★	体幹を中心に強化しながら歪みや体の癖を正し、心身を理想のバランスに導きます。
ヨーガセラピー ☺☺	90	★★	ゆっくりとしたヨーガです。呼吸法とポーズで心も体もリラックスできます。
ヨガ ☺☺	60	★★	呼吸を意識し様々なポーズを行う事で代謝を上げ、柔軟性・体力向上を目指します。
ルーシーダットン ☺☺	60	★★	タイに古くから伝わる仙人の体操。独特な呼吸法でポーズを行い、血流やリンパの流れを促します。
太極拳 ☺	75	★★★★	中国300年の歴史ある体操、生涯スポーツで老若男女誰でも出来ます。

○スイミング	時間	運動強度
水泳教室 ☺	60	★★
四泳法入門	60	★★
四泳法マスター ※	60	★★★★
ステップアップクロール	60	★★★★★
初めてスイム ☺	45	★

○その他	時間	運動強度	内容
筋トレ教室	20	★	ジム内での少人数制トレーニングです。1.3.5週目は上半身、2.4週目は下半身の筋トレを行います。
卓球	50	★	初心者の方にも丁寧に指導します。慣れてきたら試合をして楽しみましょう。
ポールストレッチ ☺ NEW	25	★	ジムパーソナルスペースで毎回8名の定員でストレッチポールを使って行います。

○プールエクササイズ	時間	運動強度
アクアビクス初中級	45	★★★★
ウキボーシェイプ ☺	20	★

○コンディショニング	時間	運動強度	内容
ストレッチ&ラジオ体操 ☺☺	20	★	朝の定番ラジオ体操と、ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐします。
脳トレバランスボール体操 ☺☺	20	★	バランスボールに座り、リズムに合わせて脳トレを行います。
背骨コンディショニング ☺	60	★★	自身の背骨の歪みを確認し、肩や腰の痛み・関節の異常・内臓の不調などを整えていきます。
コンディショニングビューティーストレッチ ☺☺	60	★★	全身を使ったのびやかなストレッチと共に深い呼吸で身体の中から活性化していきます。
ラムサワーク ☺☺	60	★	筋肉深部のコリをテニスボールを使ってほぐしていきます。
からだメンテナンス ☺☺	20・60	★	グリッドを使用しマッサージするように筋膜をほぐし、身体全体の筋肉バランスを整えます。
コアトレーニング&ストレッチ ☺☺	60	★★★★	普段使えていない筋肉を使ったり伸ばすことによって体調を整えていきます。
スタイルアップコンディショニング ☺☺	60	★★★★	ダンスの基礎トレーニングやストレッチを行いながらスタイルアップを目指していきます。

有料スクール	
	時間
フラダンススクール	60
ストリートダンス 入門	50
ストリートダンス	60
ジュニアゴルフ 体幹トレーニング	45

※水曜日19:40~20:40 四泳法マスタースケジュール  
 (1月)バタフライ (2月3月)平泳ぎ (4月5月)クロール (6月7月)背泳ぎ  
 (8月9月)バタフライ (10月11月)平泳ぎ (12月)クロール

### 運動強度

★=とてもやさしい ★★=やさしい ★★★=普通

★★★★=やや強い ★★★★★=強い

☺=初めての方はこのマークがおすすめ ☺=素足で参加OK