





# レッスンは紹介

## スタジオ

★…初めての方 ★★…慣れてきた方 ★少しチャレンジしたい方 ★★★…しっかり動きたい方 ★★★★…とにかく動きたい方  
📍…スタジオプログラムに初めて参加される方におすすめです

### エアロビクスレッスン

#### エアロ

★★

軽快なリズムにのって楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能の向上に役立ちます。

#### エアロ&ストレッチ

★

お餅を食べ過ぎて重くなった体を簡単なステップでエクササイズしてみませんか？動いた後はしっかりとストレッチ、疲労感を次の日に残しません！エアロビクスが初めての方でもお気軽にご参加ください。

### ダンスレッスン

#### ダンスMIXエアロ

★★

ジャズ・HipHop・ハウスなど多彩なジャンルが含まれているクラスです。前半は有酸素運動意識をし、後半は振り付けを中心に行っていきます。

#### ZUMBA

★★

ラテン系の音楽とダンスが融合されたエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされたインターバルトレーニング形式のプログラムです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費することができます。

### ロクサンレッスン

#### スリムEx

★

ステップ台の昇降運動(有酸素運動)と筋力トレーニングを交互に行うサーキットエクササイズです。ダイエットや筋力向上を目指す方におすすめです。しっかり汗をかいてナイスボディを目指しましょう！

#### バレトン

★

フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができるプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性の向上、脂肪燃焼効果、姿勢矯正など、さまざまな効果が期待できます。

### ヨガレッスン

#### パワーヨガ

★★

一呼吸、一動作で連続的にポーズを続けポーズが決まったところで静止・集中していきます。筋力要素も高く、積極的に身体を作っていきます。シェイプアップ効果と深いメンタル効果を得て、心と身体を健やかに整えます。

#### ソフトパワーヨガ

★★

リラックス系ヨガとパワー系ヨガの良いところを組み合わせたヨガクラスです。呼吸を意識しながら、立ちポーズやバランスポーズで強度を少しずつアップしていきます。運動が苦手な方でもご参加いただけます。

### レズミルレッスン

#### ボディパンプ45・60

★★★~★★★★★

コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短時間でカラダを引き締め、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインに変身します。

#### ボディコンバット45・60

★★★~★★★★★

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作を取り入れたクラスです。とにかく楽しいので、レッスンはあっという間にフィニッシュ！

#### ボディバイブ3.1

★

①カーディオ(心肺機能向上、脂肪燃焼)②ストレングス(チューブを使用した筋力トレーニング)③コア(体幹の筋力トレーニング)引き締まった身体、機能的な身体を作るために最適なプログラムです。

#### ボディジャム45・60

★★★~★★★★★

ダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオワークアウトです。振り付けは曲の中で少しずつ覚えていきますので、初心者の方にもおすすめです。

## アクア

### スイムレッスン

#### スイムトレーニング

★★★★~★★★★★

インターバルトレーニングを中心にいろいろなドリルを行いながら泳ぎの強化を図るクラスです。もっと速く泳げるようになりたい方、体力向上したい方、新たな目標を目指したい方にお勧めのレッスンです。今回に限り1時間の特別レッスンとなっております。2017年の泳ぎおさめにぜひお越しください！！

★: 難易度 ★★★★★~★★★★★...25m以上泳げる方

### その他

#### 2018年 初記録会

スイミングプールにて

2017年度はどんな年でしたか？！いい水泳の記録はありましたか？！2018年の新しい目標作りもかねて新年初のタイム測定にチャレンジしましょう！自分の得意種目はもちろん、新しい泳ぎにもぜひチャレンジしてみてくださいね！まだ自分がどのくらいのタイムで泳げるか知りたい方もぜひご参加ください！

#### 2018年 プールの旅

スイミングプールにて

毎年恒例の『プールの旅』。今年もやります！2018年にちなんで、2018m泳ぐまたは歩きます。手段は問いません。泳ぎ・歩き・足ヒレ・ビート板など何でもOKです！新年の初泳ぎ&初歩きは是非6・3で！！

