



## スタジオプログラム

| 教室名      | 対象        | 内容   |           |
|----------|-----------|--|-----------|
| ストレッチポール | どなたでもO.K. | ストレッチポールを使って体をほぐすプログラムです                       | ポールの定員30名 |
| マットオリジナル |           | ヨガ、ピラティスなどの動きを取り入れた担当インストラクター、オリジナルのプログラムです。   |           |
| ストレッチヨガ  |           | ストレッチを中心に組み立てたヨガのプログラムです。                      |           |
| リラク্সヨガ  |           | 最後はゆっくりシャバ・アーサナで脱力してスッキリしましょう。                 |           |
| リフレッシュヨガ |           | リフレッシュを意識したヨガ中心のプログラムです。                       |           |
| オリジナルヨガ  |           | 担当インストラクターオリジナルのヨガプログラムです。<br>* 金曜日は笑いヨガもあります。 |           |
| シェイプヨガ   |           | リラクックスとひきしめを組み合わせるシェイプアップを意識したヨガのプログラムです。      |           |
| パワーヨガ    |           | パワー系のひきしめを意識したヨガのプログラムです。身体をほぐし、太陽礼拝を行います。     |           |
| ピラティス    |           | 体の奥深くにある深層筋にフォーカスをあてたプログラムです。内側から体を活性化していきます。  |           |
| 太極養生体操   |           | どなたでもO.K.                                      |           |
| はじめて太極拳  | 初心者       | 今から太極拳をはじめようという方におすすめです。                       |           |
| 太極拳      | 初～中級      | 中国直伝の太極拳を楽しみましょう。                              |           |

| 教室名          | 対象        | 内容   |  |
|--------------|-----------|--|--|
| エンジョイフラ      | どなたでもO.K. | ハワイアンソングにのってフラダンスを楽しみましょう。<br>* 金曜日は基礎編です。       |  |
| ポル・ド・ブラ      |           | バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。                        |  |
| バレトン         |           | フィットネスとバレエの要素を組み合わせた有酸素運動です。                     |  |
| アルティメットボクシング |           | ボクシングの動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。             |  |
| 初心者エアロ       |           | 初心者  | エアロビクスは、はじめてという方、ゆっくり体を動かしていきます。       |
| シンプルエアロ      | 初級        | かんたんエアロ  | マイペースでリズムに合わせて体を動かしていきます。              |
| やさしいエアロ      |           | ちょっとがんばるエアロ                                      | エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。ちょっとだけ強度を上げていきます。 |
| エンジョイエアロ     |           | 初中級  | 様々なバリエーションのステップや音楽に合わせてエアロビクスを楽しみましょう。 |
| オリジナルエアロ     | 中級        | 担当インストラクターオリジナルのプログラムです。様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。 |  |
| ダンスエアロ       |           | ダンスの基礎的な動きやステップを音楽を楽しみながらマスターしましょう。              |  |
| なかなかエアロ      |           | 中級～  | エアロビクスをもっと知りたい方、テンポを上げて体を動かしていきます。     |

## ジムプログラム

| ラジオ体操       | どなたでもO.K.                                   | ラジオ体操をしましょう。               | 定員45名      |
|-------------|---|----------------------------|------------|
| スッキリ体操      |   | ストレッチ中心に体をほぐしていきます。        |            |
| ダンベル体操      |   | ダンベルを使って、筋力トレーニングを行います。    |            |
| すっきりストレッチ   |   | ストレッチ中心に体をほぐすプログラムです。      |            |
| 膝腰スッキリマット   |   | 膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。   |            |
| おまかせマット     |   | マットでストレッチや筋力トレーニングを行います。   |            |
| すわってスッキリ体操  | 高齢者<br>低体力の方<br>立位での運動が<br>困難な方             | イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。  | 定員45名      |
| すわってルンルンピクス |   | イスに座って音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。 |            |
| すわって健脚ストレッチ |   | イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。  |            |
| すわって健脚体操    | すわってできる体操を中心に、より健康な脚をつくって元気で長生きを目指していく教室です。 | ステップの定員40名                 |            |
| しっかり元気健脚    | 全身をしっかり鍛えていく教室です。                           |                            |            |
| ひきしめサーキット   | ひきしめメニューとウォーキング、ジョギングを合わせたプログラムです。          |                            |            |
| ひきしめボディ     | ダンベル、チューブ、ミニボールなどを用いて、ひきしまった体づくりをしましょう。     |                            |            |
| やさしいステップ    | どなたでもO.K.                                   | マイペースで動いていきましょう。           | ステップの定員40名 |
| ひきしめステップ    |   | ひきしめを意識したプログラムです。          |            |
| エンジョイステップ   | ステップに慣れた方                                   | 様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。   | ステップの定員40名 |
| レッツジョギング    | 15分程度走ることができる方                              | みんなで楽しく走りましょう。             |            |

\* 定員のある教室は定員に達し次第参加できません。

## プールプログラム

| 基本の水中運動    | 泳力はまったく<br>問いません<br>どなたでもO.K. | 基本的水中歩行を行うプログラムです。           | <b>週の泳法</b><br>1週間交代で練習します<br>・クロール<br>・平泳ぎ<br>・背泳ぎ<br>・バタフライ |  |
|------------|-------------------------------|------------------------------|---|--|
| 膝腰スッキリ水中運動 |                               | 膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。     |   |  |
| アクアサーキット   |                               | ひきしめ運動を意識して体を動かし、鍛えていきましょう。  |   |  |
| アクアピクス     |                               | 音楽に合わせて体を動かしていきます。           |   |  |
| エンジョイアクア   |                               |                              |   |  |
| 超初級        | 泳げない方<br>水がこわい方               | 水泳の基本動作を中心に練習していきます。         | <b>週の泳法</b><br>1週間交代で練習します<br>・クロール<br>・平泳ぎ<br>・背泳ぎ<br>・バタフライ |  |
| 初級         | 週1の泳法                         | 泳げない方<br>多少泳げても<br>息づきができない方 |   | 各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。<br>* 水曜日はクロールを練習します。                                 |
|            | 初中級                           | 週1の泳法                        |   | 片道23mから1往復46mを泳げる方   |
| おまかせ       |                               | 基礎<br>スイム                    |   | インストラクターにおまかせのメニューを練習していきます。<br>各泳法の基礎をじっくり練習していきます。<br>各泳法をしっかり泳ぎこんでいきます。 |
| 中級         | 週1の泳法                         | 1往復46mを泳げる方                  |   | 各泳法を美しく泳ぐことを目指していきます。  |
|            | レッツ四泳法                        |                              |   | 四泳法を楽しく泳ぎましょう。   |
| 中上級        | インターバル<br>ステップアップ<br>四泳法      | 1往復46mを泳げる方                  |   | さらに泳力を上げることを目指しましょう。<br>フォームチェック、ターンなどの各種テクニックの習得および泳力アップを目指します。           |
|            | 週1の泳法                         |                              |   | さらに泳力を上げることを目指しましょう。   |
| 上級         | 週1の泳法                         | 2往復100m以上を泳げる方               |   | 四泳法を泳いでいきましょう。   |
|            | スキルアップ<br>四泳法                 |                              |   | 今よりも楽にきれいに四泳法をスキルアップさせていきましょう。   |