

スパ&スポーツユア-我孫子 スタジオ・アクアレッスン説明

2011年10月～

【スタジオ】…はじめての方におすすめのレッスンです。●印のついたレッスンは走る・跳ねる動作が入ります。

レッスン名(分)	定員		内容
	1	2	
脂肪燃焼したい・持久力アップしたい・汗をかいてリフレッシュしたい方に			エアロピクス系 格闘技系
はじめてエアロ(30)	40	20	歩く動作を中心とした、はじめての方向けのクラスです。
ローインパクトエアロ(40)	40	20	ゆっくりなテンポでマイペースで軽めに動きたい方向けのクラスです。*
シェイプエアロ(50)	40	20	脂肪を効率よく燃焼したい、コンビネーションを楽しみたい方向けのシェイプアップクラスです。
●ベーシックエアロ(45)	40	20	痩せたい、汗をかきたいという方におすすめです。
●インターエアロ(60)	40	20	コンビネーションを楽しみながら持久力・体力をつけていくクラスです。
はじめてSTEP(30)	28	28	難しい事は行わず、ステップ台の昇降運動の入門クラスです。
STEP1(40)	28	28	昇降時の姿勢や、基本ステップを習得しましょう。
STEP2(50)	28	28	色々なステップバリエーションを楽しむステップに慣れた方向けのクラスです。
キックボクササイズ(45)	30	20	パンチやキックの動作を中心とした格闘技の型を用いて全身のシェイプアップを目指すクラスです。
ボディコンバットテクニック	30	20	ボクシングやムエタイなどの様々な格闘技のフォームを確認するクラスです。
ボディコンバット(30)	30	20	ボクシングやムエタイなどの様々な格闘技を用いて全身シェイプアップするクラスです。

【アクア】…はじめての方におすすめのレッスンです。◎印のついたレッスンは道具を使用します。

レッスン名(分)	定員		内容
体力維持・健康増進したい、水に慣れていない方に			リラクゼーション・調整系
流水タイム(20/30)	40	1	マシンを使い流水をおこします。どなたでも自由に参加頂けます。流水にあたる事で全身の細胞が活性化されて代謝を促します。
アイチ(15)	40	40	太極拳を水中で行うようなイメージのレッスンです。ストレスの軽減、リラックス効果が得られるレッスンです。
プチウォーク(15)	40	40	ウォーキングをしながら全身をリラックスさせます。クールダウンにお勧めのクラスです。
◎エンジョイストレッチ(30)	34	40	色々な道具を使いながら、ストレッチとウォーキングを楽しめる気持ちの良いレッスンです。
ウォーキングダンス(15)	35	40	ウォーキングを中心に行い、関節に不安のある方、水中運動に慣れていない方にもご参加頂けるやさしいレッスンです。
はじめてアクア(30)	40	40	はじめての方や、水に慣れていない方が、安心して参加出来るやさしいクラスです。
水の特性を活かして効率よく運動したい・脂肪燃焼したい方に			有酸素系(アクアピクス)
ウォーキング&ジョギング(30)	45	45	色々なウォーキングやジョギングを行ないながら心肺機能の向上を目的としています。
やさしいアクア(30)	53	53	アクアピクスより比較的運動強度が低く、やさしく水中運動が出来るクラスです。
アクアピクス(30)	53	53	ダンスを中心に全身を動かすクラスです。有酸素運動が心配機能の向上や脂肪燃焼を促進します。

正しい姿勢を意識し、健康で美しい体づくりをしたい方に		その他コンディショニング系	
ピラティス・マットサイエンス(45)	40	40	身体の奥にある芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢やゆがみを解消します。心と身体のバランスを鍛えるエクササイズです。
骨盤エクササイズ(45)	40	40	骨盤を中心にからだの調整、心身のバランスをとります。
コリオスパイラル(45)	40	40	音楽に合わせて、ピラティスやダンスの要素を含む動きを繰り返し、柔軟でしなやかなからだへと導きます。
バレトン(45)	35	35	フィットネスとバレエ・ヨガの要素を取り入れた動きを音楽に合わせて繰り返し行うエクササイズ、裸足で行うことで足裏の感覚を高めます。
健美操(60)	40	40	気功を用いた呼吸法や有酸素運動を取り入れて行う健康体操のクラスです。
ルーシーダットン	20	20	タイに古くから伝わる健康体操。インド式ヨガと異なり体内の循環が活発になります。

水の抵抗を活かし、全身のシェイプアップ・筋力アップを目指したい方に		筋力トレーニング系	
◎アクアサーキット(30)	40	40	水の抵抗を生かした有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、持久力アップを目指すクラスです。
◎パワーダンス(30)	45	45	布製抵抗具(ていこう君)を使用し、主に脚の筋力アップを目的としたクラスです。
◎やさしいミット(30)	45	45	ミットを着けて水中運動を行います。水の抵抗を感じながら、全身の筋肉を刺激します。
◎アクアミット(30)	45	45	ミットを着けて水中運動をし、バランス・筋力・持久力を向上・シェイプアップを目的としたクラスです。
◎お腹引き締めアクア(30) 有料100円	30	30	浮き具を付けて浮いた姿勢で腹筋を強化するクラスです。水が怖い方・浮く事が出来ない方はご遠慮下さい。
◎ジョイフロート(30) 有料100円	35	35	浮き具を付けて水深2メートルの深さで行います。間接への衝撃がほとんど無い状態で全身を使う運動量の多いクラスです。
◎ハイドロトーン(30) 有料500円	12	12	世界一の抵抗具ハイドロトーンを使用したレッスンです。水の抵抗を最大限に使った筋力・体力・シェイプアップを目指すクラスです。

音楽に合わせてダンスを楽しみたい方に		ダンス系	
ラテンダンス(45)	40	40	ラテン音楽に合わせてラテンの様々なステップを取り入れ、ノリや雰囲気を楽しむクラスです。
ZUMBA(45)	40	40	ラテン系を中心に世界各国の音楽とダンスを融合させたフィットネスダンスエクササイズです。
ダンス・HIPHOPジャズ(60)	20	20	HIPHOPとジャズダンスをミックスさせたスタイリッシュなレッスンです。バックダンサーのようにカッコ良く踊りましょう。
ダンス・バレエ&ジャズ(60)	40	40	バレエとジャズダンスの要素を取り入れたクラス。基礎の習得やゆっくりなバラードの曲に合わせ踊ります。
バレエ(60)	30	30	バレエの基礎から振り付けまで行う、しなやかな姿勢の良い身体づくりが出来ます。
JD(60)	20	20	ジャズダンスの振り付けを楽しむクラスです。
スロージャズ	40	40	ゆっくりとしたテンポで行うジャズのクラスになります。初めての方にもおススメです。
ベリーダンス(初級)	40	40	中東またはアラブ文化圏で発展したダンス。腰を中心としたシェイプアップのクラスです。
フラダンス(60)	35	35	初級クラスでのステップ(足の動き)に慣れてきた方向けのクラスです。

「リラックス」「癒し」「呼吸」の効果で身体の調子を整えたい方に		リラクゼーション・調整系		太極拳	
ポールストレッチ(15・20)	20	20	20	20	20
ストレッチ(20・30)	40	40	40	40	40
ポールエクササイズ大・小(30)	25	20	20	20	20
ストレッチ・アロマ(45)	40	40	40	40	40
アロマリラックス(60)	40	40	40	40	40
ヨガ(50・60)	40	20	20	20	20
パワーアップヨガ(60)	40	40	40	40	40
練功十八法(30)	30	30	30	30	30
フィットネスタイチー(60)	30	30	30	30	30
太極拳24式(60)	28	20	20	20	20
太極拳48式(60)	25/28	25/28	25/28	25/28	25/28

【スタジオ・プールフリーレッスン参加にあたっての諸注意】

- ※各レッスンともご自身の体力・体調に合わせてクラスをお選び下さい。
- ※体調チェックの為、運動前の血圧測定をお願いしております。
- ※道具を置いての場所取りは、ご遠慮下さい。
- ※レッスン開始後の参加はウォーミングアップ不足となりますので、安全上お断り致します。
- ※レッスン中、頭など強く締めつけるもの(ゴーグル等)は、はずしましょう。

【スタジオレッスン予約方法について】

- ・□のレッスンは『予約ファイル』にお名前を記入し、チップをお取り下さい。
- ・ご予約後にキャンセルされる場合は、必ずアスレカウンターまでご連絡下さい。
- ・1回のご利用につき、1本のご予約となります。
- ・ご予約はご本人分のみとさせていただきます。ご家族・ご友人の分のご予約はお受けできません。
- ・予約したレッスン参加後、空いているクラスがある場合は次のご予約が可能となります。お手数ですが再度ご予約下さい。

【アクアレッスン予約方法について】

- ・ご予約はご本人分のみとさせていただきます。ご家族・ご友人の分のご予約はお受けできません。(有料レッスンは電話予約が可能となります)
- ・予約ゴムはフロントにて、10時45分から配布させていただきます。予約ゴムをつけて開始時刻までにプールサイドへお越し下さい。

全身のシェイプアップ・筋力アップを目指したい方に		筋力トレーニング系	
ボディメイク(30)	30	30	ダンベルやチューブなどを用いて全身の引き締め効果的な筋力トレーニングを行うクラスです。
ボディパンプ(30・45)	20	20	音楽に合わせてバーベルを使い、効果的に全身を鍛えるエクササイズです。