

ユアースポーツクラブ船堀 スタジオ・アクアレッスン説明

【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
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		エアロビクス系
はじめてエアロ	40	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	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	40	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	40	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	40	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。
●オリジナルエアロ	40	エアロビクスにも慣れ、動きの組み合わせなどを楽しみながら体力をつけていくクラスです。
ラテンエアロ(60)	40	ラテンの音楽に合わせてマンボやチャチャのステップを楽しむクラスです。
はじめてSTEP(30)	25	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)	25	昇降時の姿勢や、基本ステップを習得しましょう。
STEP2(50)	25	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。

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
ラジオ体操(15)	なし	全身を大きく使います。ウォーミングアップに最適です。
ポールストレッチ(15)	20	円柱状のポールを使い、ストレッチを行います。フォームを気にせずできるので気軽にリラックスできます。
ダンスストレッチ(30)	40	音楽に合わせて、ストレッチをし身体の柔軟性を高めていくクラスです。(シューズ不要)
ピラティス(45・60)	30	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。
バレトン(45・60)	40	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせて動き、裸足で行い足裏の感覚も鍛えられます(シューズ不要)
骨盤エクササイズ(45・60)	30	骨盤を中心にからだの調整、心身のバランスをとります。

音楽に合わせてダンスを楽しみたい方に		ダンス系
フラダンス(60)	40	ハワイアン曲にのり、楽しく健康づくりをする美容にも良いクラス!(シューズ不要)
ZUMBA(45・60)	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。
バレエダンスエクササイズ	40	バーを使い細かくしなやかな筋肉をつけ、身体を美しく整える初心者向けのクラスです。
ジャズダンス(初級)	40	ジャズダンスの基本的な動きを習得する初めての方でも無理なく楽しめるクラスです。
ジャズダンス(中級)	40	ダンスが少し慣れてきた方やダンスのテクニックや表現力を習得する為のクラスです。
ベリーダンス(60)	40	美しくエキゾチックで女性の優しさや、生命力、個性の輝きが踊りを通して内面からにじみ出る素敵なお踊りです。
ベリーシェイプ(45)	20	音楽に合わせて、楽しく踊りながら、お腹回りのシェイプアップを中心としたダンスエクササイズです。

「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
ヨガ(50・60)	#	インドの心身鍛錬法。呼吸法をマスターして色々なポーズを行うことにより身も心も柔軟にします。	
太極拳(60)	#	中国の伝統的拳法のスタイルを取り入れた健康体操のクラス。老化防止や美容、精神の安定にも効果的です。	

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)	25	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	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。
サーキットトレーニング(45)	25	みんなで簡単エクササイズ! 大汗かいてシェイプアップ!

2011年10月～

【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
ブチウォーク(15)	なし	水中で簡単な歩き方を行い、強度が低くどなたでも無理無く水中運動が出来るクラスです。
ウォーキング&ストレッチ(30)	なし	水中で様々な歩き方を行うレッスンです。疲れを癒し、心身共にリフレッシュ効果が得られます。

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(アクアビクス)
やさしいアクア(30)	なし	アクアビ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。
アクアビクス(30)	なし	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。

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
◎パワードダンス(15・30)	30	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。
◎アクアミット(30)	30	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。

【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5分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。

※やむをえず途中退場する場合は、事前にインストラクターまで声をお掛け下さい。

※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。

※ストレッチマットの汗は、各自で拭きましょう。

【スタジオレッスン参加方法について】

・レッスンを受ける方は、人数確認の為フロントにプレートを取りに来て頂きます。

・金曜日・12:05～の骨盤エクササイズのレッスンは予約が必要です。

※予約された方で、キャンセルされる場合は当日のレッスン開始60分前までにご連絡頂きます様宜しくお願い致します。

・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。

・お電話でのご予約は承っておりませんのでご了承下さい。

・既に予約がいっぱいでキャンセル待ちを希望の方は、レッスン開始5分前までにスタジオ前にお越し下さい。

【アクアレッスン参加方法について】

・開始時間前にレッスンコース内でお待ちになるのは、ご遠慮下さい。

・安全にレッスンを受けて頂く為にレッスン開始5分を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。

・用具使用レッスンにつきましては当日レッスン開始10分前よりプール7コース前にて用具をお渡し致します。

・3コースを使用するレッスンは40名以上→4コース・15名未満→2コースとさせていただきます。

・プールをご利用の際はタオルをご持参下さい。また利用後は身体をよく拭いてからロッカーへお戻り下さい。