








スパ&スポーツユアー北国分 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。



【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
脂肪燃焼したい・持久力アップしたい・汗をかくてリフレッシュしたい方に		エアロビクス系 格闘技系
はじめてエアロ(30)	 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)	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(50)	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(45)	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(60)	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。
STEP 1 (40)	25	昇降時の姿勢や、基本ステップを習得しましょう。
STEP 2 (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。
オリジナルSTEP (60)	25	高度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。
キックボックスF(45)	40	キックボクシングの動きをエアロビクスに取り入れたクラスです。
ボディコンバット(30)	25	音楽に合わせて、格闘技系の全般の動きを行うクラスです。

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
ボールエクササイズ(30)	 15	ボールの特性を活かし足・腰に負担をかけず、ストレッチや筋コンディショニングを行います。
ピラティス(45・60)	 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(60)	 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。
ボルドブラ(50)	 40	ダンスの基本の動きを音楽に合わせて行い、からだの軸を強化し、姿勢・柔軟性を向上させるクラスです。

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・60)	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、ノリや雰囲気楽しむクラスです。
ZUMBA(45)	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。
ジャズダンス(60)	 40	ジャズダンスの基本的な動きからダンスのテクニックや表現力を習得するクラスです。
フラダンス 初級(60)	 40	ハワイアン曲の曲にのり、楽しく健康づくりが出来ます。初めての方や基本復習したい方向けのクラスです。
フラダンス 中上級(60)	40	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
ボールストレッチ(20・30)	 15	円柱状のボールを使い、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。	
ボール&ボール(30)	 15	円柱状のボールを使いストレッチやボールを使いながら簡単なトレーニングを行います。	
ストレッチ(30)	 40	全身のストレッチを行います。柔軟性向上・からだのケアのために気軽にご参加いただけます。	
ヨガ(40・50・60)	 40	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。	
パワーアップヨガ(60)	30	全身をダイナミックに使いヨガを行います。身体を支えバランスをとる等コンディショニング効果も得られます。	
ルーシーダットン(45)	 30	一人で行えるタイ古式マッサージ。簡単なポーズで身体の歪みや凝りに気づき、本来あるべき状態に整えていきます。	
太極拳 初級(60)	 30	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。	
太極拳(60)	33	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。太極拳に慣れた方に向けです。	

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(45)	 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・60)	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。
ボディパイプ(45)	 20	ボールやチューブを使い、元気の出る音楽を楽しみながら日常生活に必要な筋力・体力向上を目指すクラスです。

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
アイチ(15)	 40	水中で太極拳のような動作を行います。ゆっくりとした動き、呼吸法が全身のリラックス効果を即します。
ウォーキング&ストレッチ(30)	 40	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)
パワーウォーキング(30)	 40	流水を使用したやや抵抗のあるウォーキングのクラスです。
やさしいアクア(30)	 40	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できるクラスです。
ウォーキング&ジョギング(30)	40	水中でウォーキング・ジョギングを行い心肺機能の向上・脂肪燃焼を即します。ダンスが苦手の方でもご参加頂けます。
アクアビクス(30)	55	ダンスを中心に全身を動かすクラスです。有酸素運動が心肺機能の向上や脂肪燃焼を促進します。
◎アクアミット(30)	35	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。
◎ジョイフロート(30)	35	浮具を付け2メートルの深さで行います。関節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。水の怖い方、浮くことが出来ない方にはあまり向きません。
エンジョイアクア(30)	35	内容が週ごとに違います。(第1→フィンパワービクス 第2→ウォーキング&ジョギング 第3→お腹引締めアクア 第4→ジョイフロート 第5→アクアミット)毎月同じ内容ですので、お楽しみ下さい。

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
プチボクサー(15)	40	ボクシングなど格闘技の動きを取り入れたクラスです。
◎アクアサーキット(30)	30	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(15・30)	40	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。
◎お腹引き締めアクア(15・30)	33	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。
◎フィンパワービクス(30)	28	足に抵抗具をつけて行うパワフルなクラスです。水の動きに慣れている方に向いています。
◎ハイドロトーン(30)※有料レッスン	10	専用のブーツ・ヘルメットを装着して行うクラスです。水の抵抗を最大限に使い、体幹部分を鍛えます。動きがゆっくりなので無理なくストレッチ効果も高いクラスです。

【スタジオ・アクア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・アクアレッスン予約方法について】

- ◎スタジオ・アクアの一部のレッスンは当日の予約となっております。(★マークのレッスン)
- ◎9:00オープンとともに2階フロントカウンターにてお申込頂けることが出来ます。
- ◎お電話でお申込の方は**9:15以降**のお申込になります。**日曜日・祝日に関しましても9:15からお申込みになります**ので、ご注意くださいませう、宜しくお願い致します。
- ※9:15の受付開始時は回線が混雑し、繋がりにくい事があります。ご了承下さい。
- ◎お電話でのお申込は**お一人様1日1レッスンのみ**のお申込になります。
- ◎アクアレッスンのハイドロトーンは有料レッスン(500円)になります。