







ユアースポーツクラブ南流山 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
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 格闘技系
はじめてエアロ(30)	 30	歩く動作を中心とした、はじめての方向けのクラスです。
ローインバクトエアロ(40)	30	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)	30	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。
●インターエアロ(60)	30	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。
ラテンエアロ(45)	30	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)	 20	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)	20	昇降時の姿勢や、基本ステップを習得しましょう。
STEP2(50)	20	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
健美操(60)	 30	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。
ピラティス(45・60)	23	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・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。
フィットネスタイチー(45)	 30	太極拳の動きを取り入れ、流れるような動きを特徴としたリラクゼーション系レッスンです。

音楽に合わせてダンスを楽しみたい方に		ダンス系
フラダンス初級(60)	30	ハワイアン曲の曲にのり、楽しく健康作りができます。
フラダンス中級・上級(60)	30	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。
バレエ(60)	23	バレエの基礎を行いますので初めてでも大丈夫です。しなやかで姿勢の良い体づくりができます。
ラテンダンス(45)	30	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。
スロージャズ(45)	30	ゆっくりとした動きでジャズの音楽に合わせたダンス形レッスンです。

「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)	 33	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(50・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(60)	 30	一人ででき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。
アロマストレッチ(30)	 30	アロマ(香り)を用いながらゆっくりストレッチします。体力に自信がない方にお勧めです。
太極拳(45・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・45)	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。
ボディバンプテック(15)	 16	バーベルの使い方、重りの調整方法等ボディバンプのテクニックを紹介するレッスンです。
ボディバンプ(35)	16	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。

【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
ウォーキング&ストレッチ(30)	 15	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)
アクアビクス(30)	40	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
パワーダンス(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)	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。
プチお腹引締めアクア	25	アクアベルトなどを使って主に腹筋運動を行い、シェイプアップや脂肪燃焼を目的とした15分間のクラスです。

【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。

※スタジオ・プール内へのビン・缶の持ち込みはご遠慮下さい。
※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】

- ・各レッスン参加前にフロントにごさいますチケット(札)をお取り下さい。
- ・チケットはご本人分のみとさせていただきます。ご家族・ご友人の分のチケットはお取りできません。
- ・お電話等でのご予約は承っておりませんのでご了承下さい。