







# ユアースポーツ 藤 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	
<b>脂肪燃焼したい・持久カアップしたい・汗をかいてリフレッシュしたい方に</b>			<b>エアロビクス系</b>
はじめてエアロ(30)		50	25 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)		50	25 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)		50	25 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)		50	25 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)		50	25 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(60)		50	25 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(45・60)		50	25 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。
STEP1(40)	-	25	昇降時の姿勢や基本ステップを習得するクラスです。
シェイプボクシング(50)		50	- パンチやステップ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。
ボクササイズ(45)		40	30 キック・パンチ・格闘技の動きを使って全身シェイプアップ!楽しく汗をかいてストレス解消!興味のある方ぜひ!!


<b>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</b>			<b>その他コンディショニング系</b>
ダンスストレッチ(30)	40	-	筋肉を伸ばすことで脂肪を燃焼しやすくします。肩こり・腰痛にも効果があるので、ダンスをされない方にもおすすめです!
スピードバスター(30)		-	7 音楽に合わせてながら自転車漕ぐレッスンです。普段レッスンに出たことがない方も参加できます。
バレトン	40	-	エアロ・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせて動き、裸足で行う事により、足裏の感覚も鍛えられます。
ピラティス(45)		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(30・45・60)	40	25	骨盤を中心にからだの調整、心身のバランスをとります。


<b>音楽に合わせてダンスを楽しみたい方に</b>			<b>ダンス系</b>
ベリーダンス(50)	40	-	アラブの民族舞踏をベースとし、美容やダイエットに効果的、美しいしなやかなラインを作ります。
DANCE(60)	-	25	ジャズ・ヒップホップ等、様々なジャンル(スタイル)の踊りを楽しむクラスです。
フラダンス(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。
ZUMBA(45・60)		40	25 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(初級)		40	25 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	25 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。
バレエダンスエクササイズ	40	-	細く、しなやかな筋肉をつけ、身体を美しく整え、バーを使うことで初めての方でも無理なく行えます。
バレエ	30	25	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。
バレエ・トゥシューズレッスン(有料)	25	25	トゥシューズを履いてレッスンをするを目的としております。バレエに慣れた上級者向けのクラスです。
ラテンダンス	-	25	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。


<b>「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</b>			<b>リラクゼーション・調整系</b>	<b>太極拳</b>
ラジオ体操		50	-	ラジオ体操第1・第2を行います。(シューズ不要)
ストレッチ(30)		35	30	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(60)		35	-	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)		35	-	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。
ウォーキング&リラクゼーション(60)		40	-	簡単な動きで身体を温め、柔軟性を養い身体の調整を行います。ゆっくり心身をリラックスさせていきます。
太極拳(60)(90分有料)		40	-	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。

<b>全身のシェイプアップ・筋力アップを目指したい方に</b>			<b>筋力トレーニング系</b>
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。
ボディバンプ(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。
サーキットトレーニング		-	25 ダンベルを使い、筋力トレーニングと有酸素運動をミックスさせたシェイプアップにお勧めのクラスです。

【アクア】 …はじめての方におすすめのレッスンです。

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)		18 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。

<b>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</b>			<b>有酸素系(アクアビクス)</b>
ウォーキング&ジョギング(30)	50	50	ジョギング・ウォーキングをバランス良く取り入れて、楽しく気軽に体力アップできるレッスンです。
やさしいアクア(30)		50	初めての方や慣れていない方でも参加しやすい、やさしいアクアビクスのレッスンです。
アクアビクス(30)		50	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。
シェイプアクア(30)		16	音楽に合わせてダンスを中心に行います。運動効果も抜群のレッスンです。
エンジョイアクア(30)		50	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。
ジョイフロート(有料)		6	浮き具を付けて5メートルで行い関節への衝撃がほとんどない状態で全身を使う運動量の多いレッスンです。

<b>スイムレッスン</b>			
ファンスイム(初・中級)		10	初心者の方、4つの泳ぎの正しい泳法を身につけ、もぐりや浮き身の姿勢から泳ぎの基礎を学びます。

## 【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。
- ※レッスン開始後の参加は他のお客様のご迷惑になる場合がございますのでご遠慮くださいませ。

## 【スタジオ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。
- ・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。

## 【アクアレッスン予約方法について】

- ・朝10時よりプールサイドにて予約とさせていただきます。
- ・監視員よりゴムの配布致します。
- ※ジョイフロートは、フロントでの予約となります。