

# 2018年 10～12月 プログラム一覧

スタジオ				プール ★は顔つけなしです。			
対象者	プログラム	時間 (分)	内容	対象者	プログラム	時間 (分)	内容
初級～	ストレッチ講座	40	自宅で簡単に継続できるようなエクササイズ・ストレッチを中心に行ないます。	初級～	★アイチ	30	呼吸に合わせてゆっくりと動きます。深層筋を目覚めさせましょう。
初級～	機能改善体操	45	肩・膝・腰の痛みの予防、解消を目的とした運動をおこないます。	初級～	★水中ウォーキング	30	水の特性を生かし、下肢の強化をおこないます。
初級～	足裏健康法	30	足裏のツボを刺激し、身体の状態を健康に導きます。	初級～	★水中ウォーキング+	30	水中で歩いたり段差を使って、下肢の強化をおこないます。
初級～	膝痛解消体操	30	慢性的な膝痛予防、解消をおこないます。	初級～	★アクアZUMBA	30	ラテン系のダンス「ZUMBA」を水の抵抗を利用しながら踊ります。
初級～	自力整体	60	ツボを押ししたり無理なく動きを整えていきます。	初級～	★アクアピクス	30	音楽に合わせて全身をバランスよく動かしながら脂肪燃焼させます。
初級～	自力整体法	60	ツボを刺激する神経に、マッサージで痛みを緩和できるように自律神経を整えます。	初級～	★転ばん体操	15	下肢を中心に、転倒防止になる運動をします。
初級～	ポールでほぐし	30	ストレッチポールを使い、体をリラックスさせほぐしやコアの強化へと導きます。	初級～	リラクゼーション	30	水中で心身ともにリラックスをしていただきます。
初級～	ストレッチポール	20	ストレッチポールを使い、体をリラックスさせほぐしやコアの強化へと導きます。	初級～	★水中運動	30	大きな筋肉群や深層筋に働きかけ、その人に合わせた強度でトレーニングしていきます。
初級～	フリーストレッチ	30	レッスンではありません。出入り自由です。	初級～	初級クロール	30	} 25M泳げるようになることを目標とします。
初級～	青竹	30		初級～	初級平泳ぎ	30	
初級～	ヨガ	60	ゆったりと動き、心と身体の毒素を排出し、エネルギーを排出します。	初級～	背泳ぎ初級	30	
初級～	ウェーブリングヨガ	45		初級～	初級バタフライ	30	
初級～	グランドアイチ	20	呼吸に合わせてゆっくりと動きます。深層筋を目覚めさせましょう。	初級～	水泳 初級	30	25M泳げるようになることを目標とします。(月替わり)
初級～	ピラティス	45	身体を中心に鍛え、ボディラインを美しく整えます。	初級～	はじめて水泳	30	顔つけや水慣れから始めます。(ノーブレイクロールまで)
初級～	ストレッチ&コアトレ	30	ストレッチをしながらコアトレをして体幹を鍛えます。	初級～	はじめて背泳ぎ	20	浮く・キックの基本のクラスです。
初級～	エアロ入門	30	エアロの初歩の初歩！久しぶりにエアロ復帰の方もどうぞ！	初・中級	Loタイムでスイム	30	ゆっくりなタイムで泳いでいきます。少しずつタイムを意識して泳いでみましょう。
初級～	ZUNBA GOLD	45	ラテン系のダンス、「ZUMBA」を動きやすく！初心者でも大丈夫です。	中級～	ワンポイント	30	ドリル練習中心に泳ぎを修正していきます。
初級～	ハワイアンフラ60	60	フラダンスの曲にあわせ、踊ります。	中級～	中級クロール&背泳ぎ	60	} 25M泳げるようになった方におすすめです。
初級～	コンディショニング	45	ポールやリングを使い、身体のコンディションを整えます。	中級～	水泳中級	60	
初級～	フリースタイルジャズ	45	ジャズの振り付けをベースにダンスを楽しみます！	中級～	中級平泳ぎ	30	
中級～	かんたんエアロ	45	すこしエアロビに慣れてきた方におすすめです。	中・上級	スタート&ターン	30	スタート・ターンを練習していきます。
中級～	かんたんダンスエアロ	45	音楽に合わせ、踊りながらエアロピクスの動きを楽しみます。	上級～	マスターズ	60	マスターズ水泳大会に参加される方のためにクラスです。
中級～	ZUMBA	45	ラテン系のダンスと音楽を融合させたダンスエクササイズです。	<b>マシン</b>			
中級～	アクティブヨーガ	45	呼吸をしながら、連続した流れでヨガのポーズをおこないます。		サーキットトレーニング	30	有酸素運動と筋トレを時間を決めて交互に行い、脂肪燃焼を促します。
中級～	Loエアロ	45	エアロピクスの動きを楽しみたい方におすすめです。		ショートサーキット	20	
★ 祝祭日はハーフ会員の方は指定曜日でもご利用になれます。				カードの必要なレッスン			
					機能改善	37名	
					ウェーブリングヨガ	20名	

