

# スタジオ・アリーナプログラム

## エアロビクス系プログラム

はじめてエアロ	40分	初心者	はじめての方向けの入門クラス。基本的な動きを身につけます。
ベーシックエアロ	45分	初級者	基本的な動きを中心にマスターしながら、持久力向上をはかります。
エンジョイエアロ	45分	初・中級者	基本動作に慣れてきた方を対象に、様々なエアロの動きを楽しみます。
コンディショニングエアロ	60分	初・中級者	筋カトレーニングやストレッチを取り入れ、からだを総合的に整えます。
脂肪燃焼エアロ	50/60分	中級者	エアロの動きを楽しみながら、効率よく脂肪の燃焼を目指します。
ベーシックステップ	45分	初級者	基本動作を中心とした昇降運動で、持久力向上をはかります。
エンジョイステップ	45分	中級者	基本動作に慣れてきた方を対象に、様々なステップの動きを楽しみます。
シェイプアップボクシング	60分		ボクシングの動きを連動させ、シェイプアップや持久力向上をはかります。

## ダンス系プログラム

ラテンエアロ	45分	ラテンの軽快なリズムを楽しみながら、曲線的で滑らかにからだを動かします。
ZUMBA	45分	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。ステップや複雑なコーディネーションにこだわることなく、誰でも楽しくからだを動かすことができます。
メガダンス	45分	ヒップホップ、ラテン、ジャズなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたプログラム。音楽と振り付けは3ヶ月に一度のペースで更新され、最新の音楽でダンスが楽しめます。

## らくらくプログラム

リズム体操	20分	歩く動作を中心に、リズムにあわせて楽しく身体を動かします。
チェア体操	20分	いすに座ったまま脚や腰に負担をかけず、リズムにあわせてからだを動かします。
腰痛体操	30分	ダイナミックオリジナル体操で、腰痛の予防・解消をはかります。
ロコモトレーニング	20分	立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な機能の向上をはかるトレーニング。足腰を中心としたエクササイズでロコモ予防を目指します。
骨盤コンディショニング	20分	骨盤まわりの筋肉をしっかり動かし、ゆがみを整えます。ゆがみをリセットして若々しく健康なカラダづくりをめざします。
からだリセット	40分	足裏やリンパを刺激して血行や代謝を促進。さらに簡単なエクササイズやリズムに合わせてからだを動かすことで、からだの改善を目指します。

## ヨーガ・ストレッチ系プログラム

めざまし体操	15分	誰でも気軽にできるストレッチ。朝のウォーミングアップにもおすすめです。
アロマストレッチ	45分	アロマの香りとストレッチで心身をリラックスさせます。【定員制】
ナチュラルヨーガ	45/60分	呼吸を意識しながら、“こころ”と“からだ”のバランスを調整します。
シンプルYoga	45分	ヨガのポーズをとりながら筋力強化・バランス感覚向上・シェイプアップを目的としたダイナミックオリジナルのパワーヨガクラスです。

## 姿勢改善プログラム

やさしいピラティス	30分	ピラティスの呼吸に合わせて深層筋を鍛えることで、体幹部の強化をはじめ、姿勢のゆがみや、筋のアンバランスを修正します。
ポールエクササイズ	30分	普通のストレッチでは、ほくしきれない背中回りの筋肉をポールの上でストレッチやエクササイズを行います。筋肉が自然に伸ばされ全身がリラックスし、血行が促進されます。【定員制】
ディスクde姿勢改善	30分	円盤形のバランスクッションを使用して、全身のストレッチや骨盤周りの筋肉を鍛え、姿勢改善を図ります。【定員制】
ウェーブストレッチ	30分	ウェーブストレッチリングを使用し、“ほくす”“伸ばす”“引き締める”を同時に行うことで、人間本来のポティアーチをリメイクしていきます。※参加にはウェーブリングが必要となります。体験可能。
美☆姿勢エクササイズ	30分	足関節から骨盤、背骨にアプローチするエクササイズで、きれいな姿勢づくりをめざします。

## その他

週替りお楽しみ	30/45/60分	日曜・祝日限定のプログラム。週替りのレッスン内容で、お楽しみいただけます。
各種タイム	60分	ソフトバレーボールやバドミントン、卓球をお楽しみいただけます。
太極拳(初級・中級)	90分	ゆっくりとした動きと呼吸でこころと身体の健康をはかります。

※【定員制】についてはレッスン開始15分前より2Fカウンターにて整理券を配布します。

## Les Mills (レスミルズ) シリーズ

 <p><b>ボティパン</b> [30/45分] 音楽にあわせて行なうバーベルエクササイズ。全身をくまなくひきめめます。 【定員制】</p>	 <p><b>ボティバランス</b> [30/45分] 太極拳やヨガ、ピラティスなどの動きをゆっくりとした音楽に合わせて行うエクササイズ。しなやかに均整のとれた身体をつくれます。</p>	 <p><b>ボティコンバット</b> [30/45分] エネルギッシュな音楽に合わせてキックボクシング、テコンドー、空手などの格闘技のアクションを取り入れたエクササイズ。カッコよく脂肪を燃焼します。 【定員制】</p>
--	--	---

## プールプログラム

らくらくエクササイズ	30分	年齢・体力を問わず、誰でも気軽にできる、ゆっくりとしたペースでの運動を行います。
ゆっくりウォーキング	30分	はじめての方でもできる基本的な水中歩行を行います。
シェイプアップウォーキング	45分	いろいろなバリエーションの歩行を楽しみながらシェイプアップをはかります。
エンジョイアクア	30/45分	膝や腰に負担の少ない水中でのエアロビクス。短時間でしっかり全身を動かします。
からだスッキリアクア	30分	水の特性を活かしたシンプルな動きで、音楽に合わせて気持ちよくからだを動かします。
泳法レッスン	45/60分	水泳のレベルは問わずに、個々に合わせてアドバイスします。
スイムトレーニング	30分	持久力のアップを目指したインターバル中心のクラスです。

## その他

腰痛スイミング	45分	水の抵抗を利用して、ウォーキングなどのエクササイズを行い、腰痛の解消をはかります。
ベビースイミング	45分	親子でコミュニケーションをとりながら、楽しく水慣れを行います。(6ヶ月～3歳未満)
アクア週替りお楽しみ	45分	日曜・祝日限定のプログラム。週替りのレッスン内容で、お楽しみいただけます。

## 有料スクール

アクティブエイジングスクール	60分	いつまでも健康的で生き生きとした生活を送るためのからだづくりを行うスクール。少人数制で、楽しみながら有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、バランストレーニングを行います。
社交ダンス(初級・中級)	60分	基本のステップから始め、軽やかに踊ります。
フラダンス	60分	南国をイメージして、可憐で優雅に踊ります。
フロアバレエエクササイズ	60分	バレエのレッスンを取り入れた運動で、しなやかなからだのラインを手に入れます。
登録制水泳スクール	60分	クロール25～50mをめざす「初級者クラス」、各種泳法の習得をめざす「中級者クラス」があります。

※プログラムの内容など詳しくはスタッフにおたずねください。