





2017年11月～ ■ スタジオ・アクア タイムスケジュール ■

		平日 【営業時間；10時～22時】											
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
火	STUDIO			エアロFUN 谷内	ボディ コンテ'イション'g 海老沢		アロマ ソフトヨガ 井口					中級エアロ 久保木	
	AQUA					アクアウォーキング 松井		アクアエクササイズ 中村					
水	STUDIO		モーニングヨガ 富澤			筋コンテ'イション'g 隆杉	ミット45 隆杉					ジャイロキネシス 蓑島	
	AQUA			プライベートレッスン (予約制) 川崎								アクアウォーキング 中村	
木	STUDIO		コアエクササイズ 遠藤			筋コンテ'イション'g 野々下						ファットバーン エアロ 海老沢	
	AQUA			プライベートレッスン (予約制) 矢部			アクアエクササイズ 江里口					4泳法 川崎	
金	STUDIO		シェイプアップ エアロ 久保木	ピラティス 松石	ショート トレーニング 森田	ヨガ 小野(智)						アロマ ソフトヨガ 井口	
	AQUA			アクアウォーキング 村上								アクアJOG& リラックス 森田	
		土曜日・日曜日 【営業時間；9時～21時】											
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
土	STUDIO		初級エアロ 木村	HIP HOP SAWA	ボディリセット 遠藤	ジャイロキネシス 田代	STEP 久保木						
	AQUA			4泳法 川崎		アクアエクササイズ 中村							
日	STUDIO		ヨガ 小野(智)	バレエ 安藤		ボクシングエクササイズ 江里口	ピラティス 松石						
	AQUA			プライベートレッスン (予約制) 矢部		ファットバーン アクア 矢部							

	初めての方でも安心して受けられるクラス		カルチャー系クラス
	運動に慣れた方におすすめのクラス		アクアビクス系クラス

【プログラム内容説明】

1. インストラクターを特定しないレッスンがありますのであらかじめご了承ください。(タイムスケジュール表中の※印をご参照ください。)
2. 祝祭日は特別スケジュールに変更となる場合があります。館内の告知等ご確認ください。
3. プログラムは全て無料です。

クラス名称		時間	定員	強度	内容説明
スタ ジ オ	初級エアロ	45分	15名	★～★★	初心者、初級者を対象にした基本動作をマスターするクラスです。日常で使われる筋肉を意識し、楽しく運動を進めていきます。
	中級エアロ	45分	15名	★★～★★★	エアロビクスに慣れた方を対象とした、運動量の高いクラスです。
	ファットバーンエアロ	45分	15名	★～★★	エアロビクスの基本動作にバリエーションを加え、脂肪燃焼に効率の良い強度で汗をたくさんかいていきます。
	エアロFUN	60分	15名	★～★★	エアロビクス初中級レベルで、ステップのバリエーションを楽しみます。
	シェイプアップエアロ	45分	15名	★～★★	エアロビクスとエクササイズでシェイプアップを行うクラスです。
	STEP	60分	10名	★～★★★	台の昇り降りによる有酸素運動により、シェイプアップ効果を高めます。台の高さを調整する事によって、初心者から上級者まで楽しめます。
	ミット45	45分	15名	★～★★	ボクシングのミット打ちを中心に、短時間で効率よく汗をかくプログラムです。フットワークプラス、上半身(腕や背中を中心に)のシェイプにも最適です。
	ボクシングエクササイズ	60分	15名	★★～★★★	音楽に合わせてボクシングの動きを行っていきます。脂肪燃焼はもちろん、ウエスト、背中、二の腕、下半身のシェイプアップにも効果的です。
	コアエクササイズ	45分	15名	★～★★	体幹部を鍛えるエクササイズ。普段なかなか動かす事の難しい深層筋を刺激し、正しい姿勢を作ります。腰痛の予防にもおすすめです。
	ピラティス	60分	15名	★～★★	ピラティス特有の呼吸法と動作で心と身体のバランスを整えます。ボールやチューブを使用し、機能的なインナーマッスルを作り上げます。
	ショートトレーニング	30分	10名	★	ダンベル、チューブ、ミニバランスボールを使って楽しくトレーニングを行います。ひとりでトレーニングを行うのが苦手な方や、グループエクササイズを初めて行う方にもおすすめのクラスです。
	筋コンディショニング	45分	10名	★～★★	ダンベル・チューブ・ボールの使い方をマスターしながらボディラインを整え、バランスの良い身体づくりを目指します。
	ボディリセット	60分	15名	★～★★	普段使いきれていない筋肉や関節を使って身体を整えていくトレーニングを行います。傷害予防や改善にもおすすめです。
	バレエ	60分	15名	★～★★	バレエの基礎をバーを使いながら行います。バレエのトレーニングではインナーマッスルを強化し、しなやかで持久力のある身体作りを目指します。
	ジャイロキネシス	60分	15名	★～★★	ニューヨーク発祥のダンサーの為のヨガです。インナーマッスルを鍛え、しなやかで美しいボディーを整えます。ケガの予防やリハビリとしても行われているエクササイズです。
	ボディコンディショニング	45分	15名	★	体の本来の機能を高め、日常生活をより楽に過ごせる体の使い方をエクササイズの中でお伝えしていきます。
	HIP HOP	60分	15名	★～★★	シェイプアップや健康維持、また筋力アップなどストリートダンスを取り入れながらリズムに合わせて楽しく踊りましょう。
アロマソフトヨガ	60分	15名	★	ヨガのベースとなるクラスで、初めての方や運動の苦手な方でも安心してご参加いただけます。ほのかに香るアロマオイルに包まれながら、リラックスして行えます。	
モーニングヨガ	75分	15名	★～★★	ヨガは観察の時間です。呼吸と体に意識を向けて、不要な力をほどこき、足りないところにエネルギーを巡らせていきましょう。ヨガをやる前とやった後での変化を楽しめます。	
ヨガ	90分	15名	★～★★	独自のポーズと呼吸を組み合わせ、ストレスを緩和させるクラスです。身体の疲れやストレスを感じる方に最適です。	
ア ク ア	アクアウォーキング	30分	15名	★	水中でのウォーキングにバリエーションをつけ、関節に無理のない運動ができます。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
	アクアジョグ&リラックス	30分	15名	★	水中でのウォーキングとリラクゼーションを組み合わせたクラスです。疲労回復や、ストレスの解消に最適です。
	アクアエクササイズ	45分	15名	★～★★	音楽に合わせてながら水中で様々な動きを行います。筋肉を意識した動作でシェイプアップ効果も期待できます。
	ファットバーンアクア	45分	15名	★～★★	アクアエクササイズをベースに様々なツールを使って体を動かしていきます。有酸素運動と水の抵抗を利用したトレーニングを行うことで、バランスの良い身体作りに効果的です。
	4泳法	45分 60分	15名	★～★★	4泳法の基礎を練習し、個々の身体にあった泳ぎを習得します。(スタート、ターンを含みます。)正しいフォームで長く泳ぐ事を目標とします。
	プライベートレッスン	お一人様 15分	4～6名 (予約制)	★～★★	マンツーマンで個々のご要望に応じて泳ぐクラスです。各曜日、一週間前からアクアカウンターにて予約をお受けします。