

スポーツドーム・エアーズ スタジオ プール レッスン内容

レッスン名(クラスの右の数字はレッスン実施時間です)	クラスのレベル		レッスン内容
エアロビクス STEP	運動強度	難度	エアロビクスは初心者から上級者まで対応しています。貴方はどのクラスにチャレンジしますか？
健康エアロ 45	★	★	シンプルな動きで、バランスよく筋肉を刺激します。身体の調子を整えましょう。
エンジョイエアロ 30	★	★	エアロビクスはここから！簡単にダイナミックな動きで、楽しく汗を流しましょう！
初級エアロ 40 45	★ ★	★ ★	エアロビクスの動きが楽しくなってきます。弾む動きをほんの少しだけ取り入れたエアロビクスです。
初中級エアロ 45 50	★ ★ ★	★ ★ ★	ターンなど様々な動きを取り入れた内容になっています。1時間はチョット・・・という方にお勧めです。
中級エアロ 50 60	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	さあここからがエアロビクスの醍醐味です！全身くまなく引き締めることができます。
エンジョイSTEP 25 30	★	★ ★	楽しみながら簡単に汗をかきませんか？このクラスは20～30分間ですので、ゆっくり安心してSTEPエクササイズをお楽しみいただけます。
初級STEP 40 45	★ ★	★ ★ ★	エンジョイSTEPで行った動きを繋げてみましょう！
初中級STEP 45 50	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	STEP台を使い様々な動き、リズムなどを楽しむクラスです。STEPの動きを楽しみながら、汗をしっかりとかけたい方におすすめです！
BODYシリーズ LES MILLSプログラム	運動強度	難度	全世界共通プログラム！11,000クラブがこのプログラムの良さを実感し導入しています！
CXWORX 20 30 (コアトレーニング系)	★ ★	★ ★	自体重を使ってコアをバランスよく鍛えます。チューブも使いお腹をスッキリシェイプさせたい方にオススメです。
BODY PUMP 45 60(筋トレ系)	★ ★ ★	★ ★	専用のバーベルを使い、軽快な音楽に乗せて筋力トレーニングを行うクラスです。シェイプアップの近道はここから！
BODY COMBAT 30 45 60(格闘技系)	★ ★ ★	★ ★ ★	格闘技系のクラスです。キック、パンチなどボクシング、空手、ムエタイの要素をたくさん含んだクラスになっています！はまります！！
BODY VIVE 30 45(エアロビクス、コンディショニング系)	★ ★	★	アクティブアダルト向けクラスです！軽快な音楽に載せて、ポールエクササイズ、チューブ、コアトレーニングをこのクラスで実施！
ダンス系プログラム	運動強度	難度	オシャレにスタジオでキメたい方はここです！
ダンスエアロ 45 60	★ ★	★ ★ ★	ダンスの要素を取り入れたエアロ系プログラムです。ダンス初心者の方でも安心してご参加いただけます！
ベリーダンス 60(一部有料) クラブ会員様は無料で参加できます。	★ ★	★ ★	注目度No.1クラス！！今女性が最も受けたいクラスはコレ！登録するだけで、レッスン参加可能！12回で10,500円でご参加いただけます。
RITMOS(リトモス) 45 60	★ ★	★ ★	様々なダンスの要素を取り入れたダンス・エアロ系プログラムです。シンプルで誰でも気軽に参加できます。
Nani Aloha(ナニ アロハ) 45	★	★ ★	ハワイアンミュージックにのせてのフラダンスははまります。ナニアロハはエクササイズとフラダンスを融合した画期的プログラムとなっています。
ZUMBA(ズンバ) 45	★ ★ ★	★ ★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスダンスエクササイズで、早いリズムと遅いリズムの曲が融合されたダイナミックでエキサイティングなワークアウトです。
HIP HOP DANCE 60	★ ★	★ ★	ヒップホップダンスを気軽に楽しみいただけます。曲に合わせて格好良くキメましょう♪
格闘技系プログラム	運動強度	難度	ストレス発散！シェイプアップはここから！
パンチングフィットネス 45	★ ★ ★	★ ★	ボクシングの要素を取り入れながら、音楽に乗せて実際にミットをたたけます！グローブをつけた貴方はもう気分はボクサー！！
オリエント系	運動強度	難度	身体をほぐすことが健康の秘訣！心と身体を癒したいならこのクラスがお勧めです。
橋本令子のからだほぐしストレッチ 45(一部有料) クラブ会員様は無料で参加できます	★	★	ほぐしの基本はストレッチです。橋本令子先生が貴方の身体をバランスよくほぐしてくれます。
いきいきロコ脳体操 45(有料クラス)	★	★	いつまでの若々しく元気で暮らしたい！正しい姿勢を身につけ、年々衰えていく筋力と身体機能の向上、全身の血液のめぐりを良くして脳を活性化させます。
ストレッチ 15	★	★	誰にでも出来るストレッチはこのクラスがオススメです。是非スタジオまで足をお運び下さい！
健康体操 30	★	★	青竹・ストレッチ・ソフトジムボールなんでも使ってみましょう！貴方の健康づくりにきっと役立ちます。
ポールで身体ほぐし	★	★	ストレッチポールを使用して全身をポールでほぐします。ストレッチとは違い、筋肉を押すことでほぐしていくので柔軟性に自身が無い方でも気軽にご参加頂けます。
ポルドブラ 45	★	★	ゆったりとした音楽に合わせて、ダンス、バレエ、ピラティスなどの要素を合わせたシンプルなコア(振り付け)で動いていただく、ダンスコンディショニングプログラムです。
ヨガセラピー 60 75	★	★	呼吸と動き(アーサナ)を意識化して行うヨガ・セラピーは、心身のストレスマネージメントに効果的です。様々な病気を引き起こす原因であるストレスからの影響を弱め、体の内部からエネルギーがわきあがります。
ヨガ 90	★ ★	★ ★	すべてのヨガには「調和の心をつくる」という共通点をもっています。あらゆるものと対立することなく、調和して溶け合う。ヨガという言葉には、こういった状態を目指すという意味がひめられていて、そしてそれが目指すべき境地であることを教えてくれているのです。
ホットヨガスタジオ	運動強度	難度	遠赤外線効果！あったかスタジオでのエクササイズはコチラ！
ポール&ストレッチ 30	★	★	日常の積み重ねる動作のクセで出来てしまった「体のゆがみ」を自分で改善できるエクササイズです。肩こり・腰痛・膝痛・冷え症・むくみ・血行不良などを改善できます。
バランスボール 30	★	★	大きなバランスボールを使用し、汗を出し、コアを鍛える！これまさしくサイコーのエクササイズです。
ストレッチ 30 45	★	★	暖かいスタジオで行うストレッチは効果抜群！身体の芯から汗を出し筋肉をほぐします。
お腹引き締めストレッチ 20 30	★	★	ウエスト周りをほぐしながら、筋肉に刺激を送るクラス。
身体硬い方向けストレッチ 30	★	★	得に身体が硬い方にお勧めのクラスです。一箇所を長くゆっくり伸ばしましょう！
やさしいヨガ 45	★	★	初級レベルのヨガになります。ヨガ未経験の方でも分かりやすく進めるので安心です。
ハタヨガ 45	★	★	ハタヨガは、ポーズや呼吸法、心や身体を動かす原動力であるという基本的な考えの下にコントロールして調和されるヨガです。
ピラティス 45	★ ★	★ ★	今まで意識されていなかったコアの筋肉を効果的に鍛えることができます。深層筋までしっかり意識したエクササイズです。
美・アンチエイジング 45	★	★	ソフトジムボールを使い、全身をほぐします。セルフマッサージも魅力の一つですね！
ヨガリンパ 55 (女性限定)	★	★	ヨガにリンパマッサージを取り入れたクラス。このクラスで、スッキリ、リンパの流れを良くしましょう。
ルーシーダットン 45	★	★	タイ古式ヨガ。コリや骨格のゆがみなどを自ら発見し、それを体操により自身で治癒していくという意味合い。
スイミングスクール 水中エクササイズ	運動強度	難度	プールで水に癒されながらエクササイズを行きましょう！膝や腰に負担をかけずに運動効果が得られます。
初めてクロール 30 背泳ぎ 30 平泳ぎ 30 バタフライ 30	★	★	水に慣れながら水泳の基本(顔付け、呼吸、姿勢)を練習します。もちろん、全く泳げなくてもOK。好きな泳ぎからはじめましょう。
エンジョイプール 30	★	★	水の気持ちよさを楽しむクラスです。15分の水中体操+水慣れ水泳(呼吸や浮くことを中心としたプログラム)①呼吸②姿勢③キックの初級③要素が中心です。
マスターズクラス 60 (4泳法)	★ ★ ★	★ ★ ★	4泳法を中心に練習。スタート、ターンを含んだ中上級クラスです。マスターズ大会へのエントリーもお手伝いします。
初めて水泳 45 60(4泳法)	★ ★	★	4泳法を中心に丁寧に進めていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。
インターバル 30 45	★ ★ ★	★ ★	インターバル練習をしたい！でも一人でやるのはきついなあ・・・皆でやれば楽しく出来そう！レベルに合わせて2～3コースに分れて泳げるので安心！脂肪もたくさん燃えるかも！？
スタイルワン 30	★ ★	★ ★	単一メニューの技能習得プログラムです。内容はクラスによって異なりますので、ご確認ください。
アクアボール 30	★ ★	★	いろんなボールを使ってバレーボールをしたり、ゲームをしたり・・・大人の遊び時間です！是非、楽しんでください！！
やさしいアクア 30	★	★	初心者にも安心して入れるクラスです。水の抵抗をゆったり感じましょう。
アクアビクス 45	★ ★	★ ★	水中で色々な動きを楽しみながら、水中でエアロビクスを行います。
アクアダンベル 30	★ ★	★	アクアビクスと水中用のダンベルを使用するクラスとなります。水の抵抗を感じながら、ダンベルを使用しシェイプアップを目的としたクラスです。
おしゃべり散歩 30 45	★	★	水中運動を中心にヌードル(浮き棒)やビート板を使用し楽しみながら、おしゃべりが出来る程度の運動強度でお楽しみいただけます。
らくらく流水散歩 40 (有料クラス)	★	★	水に慣れることから始めましょう。明るく楽しい超音波流水による、中高齢者の理想的な生活習慣病予防教室です。
流水アクア 60 (有料クラス)	★	★	超音波流水による、水中運動&マッサージクラスです。膝、腰に負担を掛けずに水中で運動効果が得られます。
流水シェイプ 15	★	★	15分間流水にあたります。クラブ会員様は無料で受講できます。
フォームチェックスイム 60	★	★	各種目の泳ぎのフォームを修正し、水の抵抗を感じない美しい泳ぎをマスターしましょう。