

# GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	難易度	クラス内容	靴
<b>エアロビクス、ボクシングエクササイズ、脂肪燃焼系プログラム</b>					
はじめてエアロ	45			エアロビクスの基本動作を中心にした初めての方でも参加しやすいクラスです。	○
かんたんエアロ	45			エアロビクスの基本動作を中心にした初級向けのクラスです。	○
D-STEP's	45			70~80年代に流行ったディスコダンスステップを音楽に合わせて踊ります。	○
ズンバ	45			ラテン音楽を中心に様々なジャンルの音楽に合わせて踊ります。	○
ショートBODY	30			ボクシングの動きを中心とした格闘技エクササイズで、初めての方でも参加しやすいクラスです。	○
BODY 400	45			ボクシングの動きを中心とした格闘技エクササイズです。	○
MARTIAL ONE	45・60			格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルな有酸素プログラムです。ストレス解消にオススメです。	○
MEGA DANZ	45・60			様々なジャンルのダンスを一気に楽しめる有酸素プログラムです。	○
<b>初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム</b>					
肩こり腰痛体操	45			肩こりや腰痛の改善を目的としたエクササイズを行うプログラムです。	
30・45分間ダイエット	30・45			自重トレーニングを中心に行うプログラムです。	○
チュープリズム	30			音楽に合わせてチューブを伸縮させ、のびのびしなやかな筋肉を作りましょう。	○
<b>心と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム</b>					
ストレッチ	20・30			全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの予防・疲労回復に効果的なクラスです。	
氣功	60			その名のとおり気を感じ、身体と会話し、精神を開放するクラスです。気の流れを感じましょう。	
太極拳	90			ゆったりとした動きの中に、肩こり腰痛改善、ストレス解消、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。	○
ヨガ	45・60			ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	
コア・コネクション	50			ゆったりとした音楽に合わせて心地よく背骨の連動性とコアのコンディショニングを行います。	
西洋ヨガピラティス	45			胸式呼吸での基本動作です。身体の中の筋肉を使って身体を安定させます。	
<b>終わった後が心地良い 水中プログラム</b>					
初めてスイム	45			泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。泳ぎが初めての方におすすめします。	
チャレンジスイム	60			4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を基礎から学べます。好きな泳法を選ぶことができます。	
AQUA BODY	45			水中格闘技エクササイズ、水圧を利用したパンチやキックはシェイプアップに絶大な効果を発揮します。スイムキャップ・ゴーグルなくてもOK。	
アクアエクササイズ	45			水の抵抗や浮力を利用して体力向上やシェイプアップを図ります。スイムキャップ・ゴーグルなくてもOK。	
エアロビックスイム	45			スイムを交えながら水中で動き続けるサーキット有酸素プログラムです。スイムキャップ・ゴーグルなくてもOK。	
週替わりスイム	45			週ごとに様々な泳法を練習するクラスです。	