

# スタジオ・プール レッスン内容

スタジオレッスン 【エアロ・脂肪燃焼系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
かんたんエアロ	マイペースで無理なく運動をしながら、エアロピクスの目的や効果を理解し基礎体力を身につけます。 音楽に合わせて歩いたり簡単なステップを楽しみます。走ったり跳んだりしないで身体にやさしいエアロピクスです。	★	45分間	24名
かんたん エンジョイエアロ	エアロピクスの基本動作で構成した走りやすい負担の少ないクラスです。音楽に合わせて楽しく簡単なステップで動きながら体力向上を目指すクラスです。	★	60分間	24名
なれたらエアロ	かんたんエアロピクスから少しステップアップしたい方にお勧めのクラスです。 走ったり、跳んだりせず様々なステップの組み合わせで楽しむクラスです。	★	45分間	24名
がんばるエアロ	標準的なエアロピクスのクラスです。音楽のリズムに乗ってしっかり動いて基礎体力を向上させていきます。 ステップの組み合わせを楽しんだり、走ったり、跳んだり、様々な動きにチャレンジしてみましょう。	★	60分間	24名
Freshエアロ	シンプルなステップを組み合わせた、誰でも始められるエアロピクスです。今、流行りのダンス的な動きも少し取り入れていますのでおしゃべりな雰囲気も楽しんでください。	★	45分間	24名
エアロボディ フォーカス	有酸素運動（エアロ）とコンディショニングを組み合わせたクラスで全身運動をおこないます。	★	45分間	24名
スタジオレッスン 【ひき締め系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ひき締めエアロ	話題のダンベルやゴム状のチューブを使いながら身体のバランスを整えていくクラスです。 誰もが出来る簡単で手軽なレッスンで、身体全体のひき締めや骨粗鬆症の予防にも最適です。	★	60分間	24名
ひき締めボール	大きなボールの上に座り、バランスをとりながらエクササイズを引き締めることを中心に身体を動かしていきます。 また、脂肪や腰痛改善にも十分な効果が得られます。	★	45分間	24名
LesMILLS BODY PUMP	スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めた方にオススメです。	★	60分間	15名
自重トレーニング	自分の体重を使い効果的に全身を鍛えています。	★	45分間	24名
スロートレーニング	皆さんが一度は聴いた事のある身近な音楽を使って体幹トレーニングやストレッチ、引き締まった身体を作り上げていくレッスンです。 キツイ所からの残り5回を楽しくやり切れるようにサポートさせていただきます。	★	45分間	24名
筋コンディショニング	筋内の引き締め、脂肪燃焼。バーベル&ステップ台を使った筋エクササイズで、理想的なボディラインを作ります。 ストレッチを解消したい方にお勧めです。	★	45分間	15名
スタジオレッスン 【ダンス系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
BAILA BAILA	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発、新感覚ダンスワークアウト！ダンスが初めてでも、運動が苦手でもOK！ ラテン系のパルリな音楽と様々なダンスをアレンジした燃焼系の振付で、心も身体も自然と踊り込め楽しくエクササイズができます。	★	45分間	24名
ZUMBA	ZUMBAは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です。速いリズムと遅いリズムの曲が 組み合わされたダイナミックでエキサイティングな内容です。ZUMBAのエキサイティングなリズムに合わせて全員で楽しめましょう。	★	45分間	24名
ZUMBAステップ	ステップ台を使用し、ダンス系エクササイズ「ZUMBA」を楽しむクラスです。 「ZUMBA」が初めての方も音楽を楽しみながら参加していただけます。	★	45分間	24名
H I P - H O P	HIP-HOP（ヒップホップ）の独特なリズムを身につけ、振り付けを楽しむ60分間のクラスです。 基本を身につけることから行いますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。	★	60分間	24名
OULA"ウーラ"	全米大人気ダンスのエクササイズプログラムで、トップヒット（洋楽トップチャート50）に合わせた楽しいダンスエクササイズです。 気分を高める音楽と有酸素運動で効率良く脂肪燃焼ができ、ダンスパーティー気分が楽しめるクラスです。	★	45分間	24名
やさしい ステージジャズ	ジャズダンスをインストラクターの個性でおしゃべりかっこいい曲に合わせて楽しく踊ります。スローからアップテンポのナンバーで楽しく、 また、ダンスに必要なストレッチとエクササイズをしながら、しなやかなパルリのある身体をつくりましょう。	★	60分間	24名

スタジオレッスン 【ヨガ系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ヨガ	ヨガを習得することで、身体と心の両面から健康にしています。リラックス効果が得られると同時に、 肩凝りや疲労倦怠感、内臓の虚弱などを身体の内面から少しずつ改善していきます。	★	60分間	24名
ミュージックフロアヨガ エクササイズ	音楽に合わせてながら、ヨガの基本的な動き、コアを鍛える動きを合わせて、全身を動かします。 楽しみながら自分のペースで行えるプログラムです！	★	60分間	24名
スタジオレッスン 【ストレッチ・コンディショニング系・その他】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛え、丁寧に動かしながらバランスの取れたしなやかな強いカラダづくりをします。 リハビリにも最適なエクササイズです。	★	60分間	24名
ボールピラティス	ストレッチボールを用いて全身をほぐし、体幹やインナーマッスルを鍛え、丁寧に動かしながらバランスの取れたしなやかな 強いカラダづくりをします。インナーマッスル活性化させましょう！！	★	60分間	24名
肩こり・腰痛 予防体操	肩こりや腰痛を予防するためのストレッチや筋力トレーニングを行います。	★	50分間	24名
ホールフルネス	筋力向上、エアロピクス効果を狙うだけでなく、姿勢の改善や日常の動作をスムーズにするための アライメントに気づいていくことを目的としています。	★	60分間	24名
からだバランス	筋肉や関節の動きにアプローチ。日常動作の向上を目指す機能改善クラスです。	★	45分間	24名
太極拳	身体を流れる「気」(血行)を良くし、体内のバランスを理想的に。肩こり・腰痛改善、集中力アップなど、 健康や美容の面でも効果ありと高われます。覚えてしまえば、いつでもどこでもひとりでも出来るようになります。	★	60分間	24名
健康操	どなたでも気軽に参加していただけるクラスです。汗がにじみ、心・血・水を流し、デトックス！！ レッスン後は、身体がとっくも軽くなります。シューズは、いりません。	★	45分間	24名
ほくす棒	ストレッチボールを用いて全身をほぐしていきます。 肩甲骨周りをほくすことで姿勢を良くし、肩こり・腰痛予防をおこなうクラスです。	★	30分間	24名
プールレッスン				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ウォーキングアクアピクス	足腰に負担をかけず、水の中で歩いたり音楽を聴きながらリズムを取り、簡単な動きを楽しむクラスです。	★	45分間	24名
ウォーターエクサ	ウォーキングや簡単な動作のアクア、筋トレなどを水ならではの浮力や重みをいかながら行えます。 楽しく体を動かして、運動機能の向上や心身のリフレッシュを目指します。お気軽にご参加ください。	★	45分間	24名
アクアピクス	水中で音楽に合わせて楽しく手足を動かしていきます。足腰に負担をかけず水中でしっかり動くことで 有酸素運動効果を得、基礎体力を向上させます。顔を浮かけないで泳げない方でも安心して参加できます。	★	45分間	24名
水中機能改善 ストレッチ	膝・腰・肩痛の原因を様々な水中運動により改善を目指す低体力者向けプログラムです。 凝り固まった筋肉のほぐしを中心に水中運動を行います。	★	45分間	24名
ニュートラルアクア ストレッチ	音楽を使用せずに半分はアクアピクスの動きで身体の調子を整え、半分はストレッチを行い機能改善を行います。	★	45分間	24名
健康水中ウォーキング	水中で歩く動作などを行いながら、体幹や下肢の筋力アップをはかれるクラスです。 水の特性を生かして、体幹強化を目指しています。	★	46分間	25名

お問い合わせ ラクトスポーツプラザ TEL: 075-501-3377