

# スタジオ・プール レッスン内容

スタジオレッスン 【エアロ・脂防燃焼系】				
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、170bpm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170bpmです。	★	45分間	24名
かんたん エンジョイエアロ	170bpmの基本動作で構成した走らずに負担の少ないエアロです。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170bpm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、跳んだりほぐす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170bpm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よう。	★	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、流行りのダンスサンプルも少し取り入れて 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 【ひきしめ系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ひきしめエアロ	話題の「タンパク質」の効果を最大限に活用しながら身体のバランスを整えていくクラスです。誰もが出来る簡単なステップで、 身体全体のひきしめや骨粗鬆症の予防にも最適です。	★	60分間	24名
ひきしめボール	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行きます。 また、腹筋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がいいです。	★	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	筋肉の引き締め、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。 ストレスを解消したい方にもお勧めです。	★	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ダンス。新感覚ダンスクアトロ！ダンスが初めてでも、運動が苦手でもOK！ ダンス系のリリィな音楽と様々なダンスをアレンジした燃焼系の振付で、30代から60代も自然と踊りだし楽しくエクササイズができます。	★	45分間	24名
やさしい ステーションジャズ	ジャズダンスをインストラクターの個性でおしゃれでかっこいい曲に合わせて楽しく踊ります。30代から70代までのレベル で楽しく、また、ダンスに必要なストレッチエクササイズをしながら、しなやかにリリィのある身体をつくりましょう。	★	60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
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
OULA「ウーラ」	全米大人気沸騰中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でも無理のない楽しみ方ができます。	★	45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側から少しずつ改善していきます。	★	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で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で 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っています。	★	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。	★	60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言えます。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
健美操	どなたでも気軽に参加していただけるクラスです。滞りがちな「気・血・水」を流し、デトックス！！ レッスン後は、身体がとっても軽くなります。シューズは、いりません。	★	45分間	24名
アロマストレッチ	季節に合わせたアロマを使用し、全身のストレッチと呼吸機能改善のエクササイズを実施します。	★	45分間	24名
ほぐす棒	ストレッチボールを用いて全身をほぐしていきます。 肩甲骨周りをほぐ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、筋力などを水ならではの浮力や重みをいかしながら行うクラスです。楽しく体を動 かしつつ、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。顔をつけないの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っています。	★	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
肩凝り腰痛予防 水中体操	腰痛や肩凝り、様々な関節症の予防と緩和のために水中で行うやさしい運動です。ストレッチやコアエクササイズ、水中歩行、 バランス運動などを取り入れて楽しみながら行うクラスです。リラックス効果、マッサージ効果の高いクラスです。	★	45分間	24名

お問い合わせ ラクトスポーツプラザ TEL : 075-501-3377