

# 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の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らず足に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
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ウエスト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、身体を引き締めたい方にオススメです。	★	60分間	15名
LesMILLS BOBYCOMBAT	音楽に合わせて、空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れ全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指し 仮想の相手にパンチやキックするときに意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散	★	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
全身トレーニング &ストレッチ	全身のトレーニング・ストレッチを行うクラスです。トレーニングが苦手、やり方がわからない方へオススメです。 レッスンが初めての方でもお気軽にご参加ください。	★	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！ ラテン系のリリナ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だ楽しくエクササイズができます。	★	45分間 50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 組み合わせられたダイナミックでエキサイティングな内容です。ZUMBAのエキゾチックなリズムにのって全員で楽しみましょう。	★	45分間	24名
オリジナルダンス	担当インストラクターによるオリジナルのダンスレッスンです。 ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう！どなたでもお気軽にご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
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れで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、しなやかでメリハ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きます。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
リラックスヨガ	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。 ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	★	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
肩こり・腰痛 予防体操	肩こりや腰痛を予防する為のストレッチや筋力トレーニングを行っていきます。	★	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にしています。	★	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
ほぐす棒	ストレッチポ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	30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	30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	30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きます。	★	45分間	30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ないます。	★	45分間	30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きます。	★	45分間	30名
マスターズ	1時間のレッスンで泳力向上ならびに、試合出場に向けた技術の習得を行います。 参加対象レベルは、1時間で1,000M以上泳げる又は挑戦したい方とします。※4泳法泳げなくても参加可能です。	★★	60分間	30名

お問い合わせ ラクトスポーツプラザ TEL：075-501-3377