



























# スパ&スポーツユアー習志野 スタジオ・アクアレッスン説明


2018年4月～











【スタジオ】  印マークのレッスンはシューズの必要はありません。 ●印のついたレッスンは走る・跳ねる動作が入ります。  はじめての方におすすめのレッスンです。

レッスン名(分)	定員		内容
	A	B	
<b>脂肪燃焼したい・持久カアップしたい・汗をかくてリフレッシュしたい方に</b>			<b>エアロビクス系</b>
はじめてエアロ(30)		40	25 歩く動作を中心とした、はじめての方向向けのクラスです。
ローインパクトエアロ(40)		40	25 ゆっくりなテンポでマイペースで軽めに動きたい方向向けのクラスです。
●ベーシックエアロ(45)		40	25 痩せたい、汗をかきたいという方におすすめです。
シェイプエアロ(50)		40	25 脂肪を効率よく燃焼したい、コンビネーションを楽しみたい方向向けのシェイプアップクラスです。
●インターエアロ(60)		40	25 コンビネーションを楽しみながら持久力・体力をつけていくクラスです。
●オリジナルエアロ(60)		40	25 エアロビクスにも慣れ、動きの組み合わせなどを楽しみながら体力をつけていくクラスです。
はじめてSTEP(30)		30	25 難しい事は行わず、ステップ台の昇降運動の入門クラスです。
STEP1(40)		30	25 昇降時の姿勢や、基本ステップを習得しましょう。
STEP2(50)		30	25 色々なステップバリエーションを楽しむステップに慣れた方向向けのクラスです。
オリジナルSTEP(60)		30	25 1 高度なステップバリエーションを楽しむステップに慣れた方向向けのクラスです。
ボクシングエクササイズ(45)		30	25 パンチやキックの動作を中心とした格闘技の型を用いて全身のシェイプアップを目指すクラスです。
●グループファイト(45)		30	25 ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きを音楽にのせて身体を動かすクラスです。





<b>音楽に合わせてダンスを楽しみたい方に</b>			<b>ダンス系</b>
ダンス(45・50)		25	HIPHOPなどの様々な音楽をミックスさせたスタイリッシュなレッスンです。バックダンサーのようにカッコ良く踊りましょう。
フリーダンス(45・60)		40	25 ジャズ・ヒップホップ等、様々なジャンル(スタイル)の踊りを楽しむクラスです。
ストリートダンス(60)		25	リズムトレーニングから振付けが出来、初めての方でもいつの間にかカッコ良く踊れるクラスです。
エンジョイフラ(60)		40	28 ハワイアン風の曲にのり、楽しく健康作りが出来ます。 クウレイナニ ポリネシアン カルチャースクール主宰
ZUMBA®(45・60)		40	25 ラテン系を中心に世界各国の音楽とダンスを融合させたフィットネスダンスエクササイズです。
やさしいバレエ(45・60)		28	28 バレエの基本動作の習得だけでなく、しなやかに姿勢のよいからだづくりができます。
バレエ(60)		28	28 細く、しなやかな筋肉をつけ、身体を美しく整え、バーを使うことで初めての方でも無理なく行えます
ジャズダンス(60)		25	25 ジャズダンスの基本を動きながら行い、ダンスのテクニックや表現力を習得するクラスです。
ベリーダンス(45・60)		40	25 エジプトの民族舞踏踊をベースとし、美容やダイエットに効果的、美しいしなやかなラインを作ります。
ダンスフィットネス(60)		40	25 ダンス要素を織り交ぜたエクササイズを行いながら、脂肪燃焼効果を出すクラスです。




<b>「リラックス」「癒し」「呼吸」の効果で身体の調子を整えたい方に</b>			<b>リラクゼーション・調整系</b>	<b>太極拳</b>
 ボールストレッチ(20・30)		30	25 円柱状のボールを使い、ストレッチを行います。フォームを気にせずにできるので気軽にリラックスできます。	
 ボールストレッチ《ベルコン・ソラコン》		25	25 半円状のストレッチボールを使って胸郭と骨盤のコンディショニングを行うクラスです。	
 ボール&ボールストレッチ(35)		25	25 ストレッチボールで身体をほくした後、ボールを使ったコンディショニングを行います。	
 ストレッチ(30・40)		28	28 全身のストレッチを行います。柔軟性向上・からだのケアのために気軽にご参加いただけます。	
 アロマリラックス(60)		40	25 アロマの香りでリラックスストレッチやツボ押し、歪みを取り除くエクササイズ等で心身を調和させていきます。	
 ヨガ(50・60)		40	28 インドの心身鍛錬法。呼吸法をマスターして色々なポーズを行うことにより身も心も柔軟にします。	
 パワーアップヨガ(50)		40	28 全身をダイナミックに使いヨガを行います。身体を支えバランスをとる等コンディショニング効果も得られます。	
 ルーシーダットン(60)		28	28 一人でできるタイ古式マッサージ。簡単なポーズで身体の歪みや凝りに気付き、本来あるべき状態に整えていきます。	
練功十八法(45)		40	28 中国の健康気功法で、ゆっくりとした呼吸に合わせ全身をのびのびと動かし、気や血の巡りを良くしていきます。	
気功(45)		28	28 呼吸の方法・型を身につけ、健康増進に繋げるクラスです。	
太極拳24式(45・60)		40	25 中国の伝統的拳法のスタイルを取り入れた健康体操のクラス。老化防止や美容、精神の安定にも効果的です。	
太極拳48式(60)		30	25 太極拳の経験のある方を対象としたクラスです。より華やかで難易度の高い套路(とうろう)を少しずつ練習していきます。	

<b>全身のシェイプアップ・筋力アップを目指したい方に</b>			<b>筋力トレーニング系</b>
ボディメイク(45)		30	25 ダンベルやチューブなどを用いて全身の引き締めにも効果的な筋力トレーニングを行うクラスです。


レッスン名(分)	定員		内容
	A	B	
<b>正しい姿勢を意識し、健康で美しい体づくりをしたい方に</b>			<b>その他・コンディショニング系</b>
 ボルドブラ(45・50)		40	25 ダンスの基本的動きを音楽に合わせて行い、からだの軸を強化し、姿勢・柔軟性を向上させるクラスです。
 ピラティス(45・60)		40	28 身体の奥にある芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢やゆがみを解消します。心と身体のバランスを鍛えるエクササイズです。
 骨盤エクササイズ(30・45・60)		40	28 骨盤を中心からだの調整、心身のバランスをとります。
 バレトン(45・60)		40	25 フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせて動き、裸足で行い、足裏の感覚も鍛えられます。
健康体操(45・50)		40	25 心身共にリフレッシュする事を目的に、機能改善・向上の為にストレッチや軽い運動を行います。
ラジオ体操(10)		40	25 ラジオ体操第1・第2を行います。全身を大きく動かし、気持ち良く一日のスタートを切りましょう。
ボールエクササイズ(30)		20	25 ボールの特性を活かし足・腰に負担をかけず、ストレッチや筋コンディショニングを行います。

【アクア】 ◎印のついたレッスンは道具を使用します。

レッスン名(分)	定員	内容
<b>体力維持・健康増進したい、水に慣れていない方に</b>		<b>リラクゼーション・調整系</b>
ウォーキング&ストレッチ(30)		40 水中で様々な歩き方を行うレッスンです。疲れを癒し、心身共にリフレッシュ効果が得られます。
ウォーキング&ジョギング(30)		40 水中でウォーキング・ジョギングを行い心肺機能の向上・脂肪燃焼を助します。ダンスが苦手の方でもご参加頂けます。
はじめてアクア(30)		50 はじめての方や、水に慣れていない方が安心して参加出来るやさしいクラスです。
◎アクアヌードル(15・30)		30 ヌードル(浮き棒)を使用して行うレッスンです。バランス向上・シェイプアップに効果的。浮力を使ってリラクゼーションにもおすすめです。

<b>水の特性を活かして効率よく運動したい・脂肪燃焼したい方に</b>			<b>有酸素系(アクアビクス)</b>
やさしいアクア(30)		50	アクアビクスより比較的運動強度が低く、やさしく水中運動が出来るクラスです。
アクアビクス(30・45)		50	ダンスを中心に全身を動かすクラスです。有酸素運動が心配機能の向上や脂肪燃焼を促進します。
アクアZUMBA®		40	ダンス系のプログラム『ZUMBA®』のアクアビクスバージョン。
アクアFit		40	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。とてもパワフルなクラスです。
エンジョイアクア(45)		※	内容が週ごとに違います。『第1→アクアヌードル 第2→アクアZUMBA® 第3→アクアFit 第4→ダンベルアクア 第5→アクアビクス』

※週ごとのレッスンによって異なります。

<b>水の抵抗を活かし、全身のシェイプアップ・筋力アップを目指したい方に</b>		<b>筋力トレーニング系</b>
◎パワーダンス(30)	50	布製抵抗具(ていこう君)を使用し、主に脚の筋力アップを目的としたクラスです。
◎アクアミット(30・45)	40	ミットを着けて水中運動をし、バランス・筋力・持久力を向上・シェイプアップを目的としたクラスです。
◎パワーウォーキング(30)		25 水中歩行と合わせてストレッチや筋力アップを行います。全身をほくし姿勢改善、疲労回復効果が望めます
◎お腹引き締めアクア(30)	25	浮き具を付けて浮いた姿勢で腹筋を強化するクラスです。水が怖い方・浮く事が出来ない方はご遠慮下さい
◎ダンベルアクア	25	ウォーターダンベルを使用して、水の浮力と抵抗を利用して効率よく運動をするクラスです。

## 【スタジオ・アクアレッスン参加にあたっての諸注意】

- 各レッスンともご自身の体力・体調に合わせてクラスをお選び下さい。
- 道具を置いての場所取りは、ご遠慮下さい。
- 安全にご参加頂く為、開始時間をお守り下さい。レッスン開始以降はご参加(ご入場)頂けませんのでご了承下さい。
- レッスン中、頭など強く締めつけるもの(ゴーグル等)は、はずしましょう。

## 【スタジオレッスン予約方法について】

- チェックイン後、各レッスンの開始1時間前より予約が可能です。(朝1本目のレッスンは朝9時からの受付となります。)
- 2階エレベーター横の予約専用タッチパネルにてご予約下さい。
- レッスン参加する方は、必ず予約をお取り頂いてからご参加下さい。
- ご予約はご本人分のみとさせていただきます。ご家族・ご友人の分のご予約はお受けできません。

## 【アクアレッスン予約方法について】

- レッスンスケジュール、予約方法は「プール利用コース・アクアレッスンスケジュール」をご確認ください。

# スパ&スポーツユアー習志野 スタジオレッスンスケジュール

2018年4月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操			9:20~10:05 太極拳24式 榎本	9:15~9:35 ポールストレッチ			9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコン・ベルコン)			9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:30 太極拳48式 榎本	9:15~10:30 成人 空手教室	9:00	
	9:30~9:50 ポールストレッチ		9:30~10:30 ヨガ 古川			9:45~10:45 バレトン® 竹内(礼)		10:00~10:10 ラジオ体操						10:00	
10:00	10:00~10:50 STEP2 恒松	10:00~10:45 気功 増永		10:20~11:20 骨盤EX 永友	9:50~10:50 ピラティス AKIKO		10:00~11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操		10:30~11:20 ポルドブラ 市原	10:30~11:30 キッズ 体育教室	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉		11:00	
			10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)			11:00~11:45 ZUMBA® 赤崎		10:20~11:00 ポール&ポールストレッチ						11:00	
11:00	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:55~11:55 ルーシーダットン 舞			11:00~12:00 ヨガ 栗林	11:00~11:45 ZUMBA® 赤崎		11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	11:10~11:55 ボクシングエクササイズ 林	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:55~12:15 ポールストレッチ 市原	11:35~12:35 オリジナルSTEP 友吉		12:00	
			11:40~12:40 インターエアロ 永友	12:00~12:45 ポルドブラ 北村	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎	11:55~12:55 ストリートダンス SUGURU								12:00	
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木	12:55~13:25 骨盤EX 永友				12:10~13:00 シェイプエアロ 林	12:05~13:05 ピラティス 市原	12:30~13:10 STEP1 野村	12:30~13:15 ピラティス 市原		12:50~13:50 ヨガ 坂井		13:00	
				13:00~13:50 ヨガ 尾関	13:15~14:15 太極拳48式 坂上	13:05~13:55 健康体操 山崎							13:05~13:50 ボディメイク 中村	13:00	
13:00	13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	13:40~14:40 太極拳初級 角守				13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:20~14:20 エンジョイフラ プウヴァエアロハ鈴木	13:30~14:30 バレトン® 竹内(淳)	13:30~14:30 バレトン® 竹内(淳)	13:30~14:15 ベーシックエアロ 野村	14:00~15:00 フリーダンス k i k k o !		14:00	
				14:00~14:45 ボディメイク 中村	14:30~15:30 エンジョイフラ アラレア酒井	14:05~15:05 ヨガ 千葉	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	14:30~15:15 やさしいバレエ 富山	14:40~15:40 インターエアロ 石井	14:40~15:30 パワーアップヨガ 藤好		14:40~15:20 ローインパクトエアロ 中村		14:00	
14:00	担当変更 14:30~15:15 ZUMBA® 青木	14:10~15:10 やさしいバレエ 内藤				15:15~16:00 ピラティス 皆川	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	15:35~16:20 健康体操 藤牧	15:25~16:25 ジャズダンス 富山	15:50~16:35 ZUMBA® 芦川	15:50~16:35 ベリーダンス 鈴木(絵)	15:30~16:20 シェイプエアロ 辻	14:00~15:00 フリーダンス k i k k o !	15:00	
	スタジオ変更 15:25~16:15 パワーアップヨガ 山本		14:55~15:35 ローインパクトエアロ 中村	14:55~15:25 ストレッチ 青木	15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木(絵)							15:30~16:30 ピラティス 香川	14:40~15:20 ローインパクトエアロ 中村	15:00	
15:00							16:30~17:30 太極拳24式 武石						15:30~16:20 シェイプエアロ 辻	15:30~16:30 ピラティス 香川	16:00
				15:45~16:30 ZUMBA® 青木	15:45~16:30 ボクシングエクササイズ 角館								担当レッスン変更 16:50~17:35 グループファイト 齊藤	16:00	
16:00														17:00	
				16:45~17:15 ポールストレッチ 角館										17:00	
17:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好	17:30~18:30 キッズ 体育教室												17:00	
														17:00	
18:00														18:00	
														18:00	
18:00														18:00	
														18:00	
19:00	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉	18:45~19:45 太極拳24式 増永	18:25~18:55 はじめてSTEP 角館	18:45~19:35 ヨガ 山本	18:05~18:55 ポルドブラ 皆川									19:00	
														19:00	
19:00	19:20~20:20 オリジナルエアロ 友吉	時間変更 19:55~20:35 ストレッチ 小夏	19:05~19:50 ボディメイク 角館		19:15~20:05 STEP2 吉村	19:10~20:00 パワーアップヨガ 川名	19:10~20:10 骨盤EX 渡辺	19:00~20:00 キッズ ダンス	17:50~18:40 シェイプエアロ 皆川	18:55~19:55 ピラティス 皆川				19:00	
														19:00	
20:00														20:00	
														20:00	
20:00														20:00	
														20:00	
21:00	20:35~21:20 グループファイト 齊藤	レッスン・時間変更 20:45~21:35 ダンス 小夏			20:00~21:00 ZUMBA® 赤崎	20:10~20:50 ローインパクトエアロ 川名	20:20~21:10 シェイプエアロ 野村	20:10~21:40 キッズ ダンス						21:00	
														21:00	
21:00														21:00	
														21:00	
22:00														22:00	
														22:00	
														22:00	

エアロピクス系

格闘技系

その他

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・気功系

筋力トレーニング系