

# ユアースポーツクラブ南流山 スタジオレッスンスケジュール 2021年11月～

	月曜日	火曜日	水	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00		9:10~9:55 ヨガ45 村橋	休 館 日	9:15~10:00 太極拳(初・中級) 武藤	9:15~10:00 太極拳(初級) 麻生		9:15~10:00 太極舞 瀬川	
10:00	10:00~10:45 ピラティス45 はるか	10:10~10:50 ローインパクトエアロ 小松		10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田	10:25~11:10 ヨガ45 舞	10:00~10:45 ヨガ45 森		10:15~11:00 ZUMBA® MAKOTO
11:00	11:15~12:00 やさしいジャズダンス HANAKO	11:00~11:30 アロマストレッチ 小松		11:35~12:20 ヨガ45 まほ	11:35~12:20 骨盤エクササイズ 酒井	11:10~11:55 インターエアロ 飯塚		11:30~12:15 ボディメイク 富沢
12:00		11:45~12:30 ボディメイク 橋場				12:20~13:05 ピラティス45 Myu		12:30~13:15 ピラティス/ヨガ45 調整中
13:00	12:40~13:25 ZUMBA® KAORI	12:45~13:30 ZUMBA® 熊田		12:45~13:25 ローインパクトエアロ TAKA	12:35~13:20 パワーアップヨガ45 酒井			
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 飯塚	13:45~14:30 ヨガ45 古川		13:40~14:10 ボディメイク TAKA	13:40~14:25 ZUMBA® 鈴木	13:35~14:20 ベーシックエアロ TAKA		13:30~14:15 シェイプエアロ 伊藤
15:00	15:00~15:45 ピラティス45 高木	14:45~15:30 ヨガ45 古川		14:30~15:15 エンジョイフラ(中級・上級) カレイハノ狩野	14:40~15:25 エンジョイフラ(初級) ホークーバア江藤	14:35~15:20 ボディコアストレッチ TAKA		14:30~15:15 バレトン® 伊藤
16:00		※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。				15:35~16:20 ラテンエアロ TAKA		15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊
17:00						16:40~17:25 ヨガ45 上田		16:30~17:15 ヨガ45(アロマ) 渡邊
18:00								
19:00	18:50~19:30 ローインパクトエアロ 新垣				19:00~19:45 ボディメイク 橋場	19:00~19:45 バレエ 田中	19:00~19:45 HIP HOP mamiko	退館時間19:00
20:00	19:45~20:15 ボディメイク 新垣	19:30~20:15 ピラティス45 市原			20:00~20:45 ヨガ45 山本			全レッスン 定員：15名
21:00	20:30~21:15 ZUMBA® SHIZUE	20:45~21:30 グループパワー45 八木				20:15~21:00 ヨガ45 小松	20:10~20:55 ZUMBA® 吉野	
22:00							退館時間22:00	現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。
	退館時間23:00	退館時間23:00			退館時間23:00	退館時間23:00		

エアロピクス系	ダンス系	太極拳・気功系
筋力トレーニング系	リラクゼーション・調整系	その他

# ユアースポーツクラブ南流山 スタジオ・アクアレッスン説明

2021年10月～

【スタジオ】…はじめての方におすすめのレッスンです。●印のついたレッスンは走る・跳ねる動作が入ります。

【アクア】…はじめての方におすすめのレッスンです。◎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	靴	内容
<b>脂肪燃焼したい・持久力アップしたい・汗をかくてリフレッシュしたい方に</b>			<b>エアロピクス系</b> <b>格闘技系</b>
ローインパクトエアロ(40)	30	○	ゆっくりなテンポでマイペースで軽めに動きたい方向けのクラスです。*
●ベーシックエアロ(45)	30	○	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)	30	○	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けのシェイプアップクラスです。
●インターエアロ(60)	30	○	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。
ラテンエアロ(60)	30	○	ラテンの音楽に合わせてマンボやチャチャのステップを楽しむクラスです。

<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>
ピラティス(45・60)	23	△	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。
骨盤ワーク(30・45・60)	33	△	骨盤を中心にからだの調整、心身のバランスをとります。
バレトン®(45)	33	△	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。
ボディコアストレッチ(50)	33	△	コアを意識しながら行う動作と、呼吸を意識しながら体全体を伸ばすストレッチを組み合わせたクラスです。

<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>
エンジョイフラ(初級)(60)	30	△	ハワイアン風の曲にのり、楽しく健康作りができます。 ※クレイバ・ボリネア 加チャ・スクール 主宰
エンジョイフラ(中級・上級)(60)	30	△	初級クラスでのステップ(足の動き)に慣れてきた方向けのクラスです。 ※クレイバ・ボリネア 加チャ・スクール 主宰
バレエ(60)	23	△	バレエの基礎を行いますので初めてでも大丈夫です。しなやかで姿勢の良い体づくりができます。
ZUMBA®(60・45)	30	○	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。
HIP HOP(60)	30	○	アメリカで発祥したストリートダンスの一種です。誰よりもカッコ良く踊りましょう。
やさしいジャズダンス(60)	30	○	ジャズダンスの基本的な動きからダンスのテクニックや表現力を習得するクラスです。

<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>
ヨガ(50・60)	33	△	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(60)	33	△	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。
アロマストレッチ(30)	33	△	アロマ(香り)を用いながらゆっくりストレッチします。体力に自信がない方におすすめです。
太極拳(60)	30	△	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、精神安定にも効果的です。
太極舞(45)	30	△	太極拳と中国舞踊をベースとした身体を伸ばす動きで血流促進と筋バランスに効果的なクラスです。太極拳の経験が無くても参加できます。

<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(30・45)	30	○	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。
グループパワー(45)	16	○	音楽に合わせてバーベルを使い、効果的に全身を鍛えるエクササイズです。

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)	20	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。
エンジョイウォーキング(30)	30	水中で様々な歩き方を行います。ストレッチ効果もあり、体力維持や運動不足解消にもおすすめです。

<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(アクアピクス)</b>
アクアピクス(30)	45	ダンスを中心に全身を動かすクラスです。有酸素運動が心肺機能の向上や脂肪燃焼を促進します。
やさしいアクア(30)	45	アクアピクスよりも比較的、強度が低く、やさしく水中運動が出来るクラスです。

<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)	42	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。
◎お腹引き締めアクア(30)	25	アクアベルトなどを使って主に腹筋運動を行い、シェイプアップや脂肪燃焼を目的としたクラスです。
◎アクアヌードル(15)	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。

## 【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。
- ※スタジオ・プール内へのピン・缶の持ち込みはご遠慮下さい。
- ※道具を置いての場所取りは、ご遠慮下さい。
- ※レッスン開始後の参加はウォーミングアップ不足となりますので、安全上お断り致します。
- ※アクアレッスン参加の際はスイミングキャップの着用をお願いしております。

## 【スタジオ・アクアレッスン予約方法について】

- ・各レッスン参加前にフロントにございますチケット(札)をお取り下さい。
- ・チケットはご本人分のみとさせていただきます。ご家族・ご友人の分のチケットはお取りできません。
- ・お電話等でのご予約は承っておりませんのでご了承下さい。