

# 水島愛あいサロン スポーツフロア教室内容

## ◆スタジオ教室◆

No.1

教室名	時間	担当/定員	運動量目安	内容
ボールエクササイズ & ストレッチ	45分	窪津	★★	ちびボールを使って音楽に合わせて有酸素運動や筋トレで汗をかきましょう！
初級エアロビクス	45分	尾崎 窪津	★★	エアロビクス初心者の方や少し慣れてきた方にもオススメの教室です！
マットコンディショニング	46分	スタッフ	★	正しい姿勢をつくり、リラックスしながら、身体のコンディションを整えましょう☆
ラテンエクспレス コンサルサ®	45分	石川(ま)	★★	サルサの曲に合わせてサルサダンスの基本ステップを行うダンスフィットネス♪
燃焼サーキット	45分	スタッフ	★★	ステップ台昇降の有酸素運動と筋トレを交互に行います。効率よく脂肪燃焼！
エアロ&ボールでリセット	45分	石原	★★	基本的なエアロビクスで体を楽しく動かして、ボールを使って身体の緊張をほぐしましょう♪
ヨガ	45分	石原・窪津	★	ヨガの基礎的なポーズを中心に行い、体の歪みを整えることで、心身共にスッキリ☆
	50分	今滝		
ピラティス	45分	大橋 石川(ま)	★★	正しい姿勢をキープしながら、体の中心のコア筋肉を使うエクササイズをしていきます。
らくらくエアロ	45分	大橋	★★	基本的なエアロビクスの動きで、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！
ZUMBA GOLD	45分	石川(裕)	★★	ラテン音楽を中心に、世界中のダンス音楽を取り入れたフィットネス♪
ファイティングエクササイズ	45分	スタッフ	★★	リズムに合わせてパンチ&キック！初級の格闘技エクササイズです！
エンジョイエアロ	45分	山本	★★	エアロビクスを楽しみたい！という方にオススメ。明るく元気に動きましょう！！
ヒートアップファイティング	45分	スタッフ	★★★	リズムに合わせてパンチ&キック！格闘技系のエアロビクスです♪
バランスボール	45分	スタッフ	★★	バランスボールを使って、弾んで有酸素♪筋トレ・ストレッチも交えて盛りだくさん。
	30分			
エアロビクス	45分	今滝	★★	簡単なエアロビクスです。休日のお昼に気軽にひと汗流してリフレッシュ♪
	45分			

※1 指導員や内容は、変更になる場合があります。予めご了承下さい。

※3 ★マークは運動強度・難易度の参考値としてご参照ください。

No.2

教室名	時間	担当	運動量目安	内容
デイリーエクササイズ	30分	スタッフ	★	自宅じゃ続かないという方に！ストレッチを中心に日替わりで簡単な運動を行います。
サーキットトレーニング	30分	スタッフ	★★	有酸素運動と筋トレを交互に行うトレーニングで脂肪燃焼、筋力アップ！
おはよう	ストレッチ	スタッフ	★	一日の運動のはじまりはこれで決まり！コーチ・スタッフと一緒にいきましょう。
	ステップ			

## ●プール教室●

教室名	時間	担当	運動量目安	内容
アクアエクササイズ	45分	スタッフ	★★	音楽に合わせて身体を動かします。水中で有酸素運動、筋力アップ！
	30分			
水中運動	30分	スタッフ	★	水中での様々な歩き方・運動を紹介します。プールでの運動が初めての方はぜひどうぞ。
週替わり4泳法	45分	スタッフ	★★	4泳法の泳力向上を目指して週替わりで4泳法の練習を行います。
スイミング入門	45分	スタッフ	★	クロールの基礎練習を中心に行います。25Mの完泳を目指しましょう。
	30分			
クロール&背泳ぎ	45分	スタッフ	★	クロール・背泳ぎの習得、上達を目指して泳法練習を行います。
平泳ぎ&バタフライ	45分	スタッフ	★	平泳ぎ・バタフライの習得、上達を目指して泳法練習を行います。
スイムアドバイス	30分	スタッフ	★	泳ぎを知りたい方大歓迎！練習をしながら泳ぎの疑問にお答えします。
リクエストスイム	45分有料 ¥300	浅沼・中山	★	初心者も大歓迎！より個人指導に近い形で泳ぎの疑問・リクエストにお答えします。

※2 教室前の過度な場所取りはご遠慮下さい。

※4 教室の円滑な進行の為、各教室には定員を設ける場合があります。

■お問い合わせ先■	☐ 電話・・・086-440-5511	☐ 施設ホームページ・・・ <a href="http://mizushima-ii.com">http://mizushima-ii.com</a>
～スポーツフロア営業時間～	9:30~20:30 (※日曜または日曜を含む連休の最終日は短縮営業・・・9:30~17:30) ●休館日：毎週火曜日(祝日の場合は翌日)	