

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◆

| 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 | 45分 | 尾寄 | ★★ | 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！ |
| | | 窪津 | | |
| マットコンディショニング | 45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♪ |
| 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！格闘技系のアロビクスです♪ |
| ボールコンディショニング | 30分 | 石原 | ★★ | ボールで関節にアプローチしなやかに身体を動かす為の強化(エクササイズ)も行います。 |
| 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☆ |
| | | 石川(裕) | | |
| ピラティス | 45分 | 大橋 | ★★ | 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。 |
| | | 石川(ま) | | |
| 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！ |
| 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！初級の格闘技系のアロビクスです♪ |
| 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！ |
| 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♪ |
| エンジョイエアロ | 30分 | 山本 | ★★★★ | しっかり身体を動かしたい経験者にオススメ！少し難易度の高いエアロビクスです♪ |
| バランスボール | 土 | 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。 |
| | 日 | | | |
| エアロビクス | 金 | 山本 | ★★ | 簡単なエアロビクスです。気軽にひと汗流してリフレッシュ♪ |
| | 土・日 | 森永 | | |

※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。

| 教室名 | 時間 | 担当 | 運動量目安 | 内容 |
|------------|-----|------|-------|---------------------------------------|
| ヨガストレッチ | 45分 | 森永 | ★★ | ヨガのポーズを取り入れ、ゆっくりと体を伸ばし姿勢を整えていきます。 |
| デイリーエクササイズ | 30分 | スタッフ | ★★ | 筋トレや有酸素運動でしっかり体を動かします。運動初心者の方にもオススメ！！ |
| おはよう | 10分 | スタッフ | ★ | 一日の運動のはじまりはこれで決まり！スタッフと一緒にいきましょう。 |
| | | | | |

●プール教室●

| 教室名 | 時間 | 担当 | 運動量目安 | 内容 |
|------------------|---------------|-------|-------|--|
| アクアダンス | 45分 | スタッフ | ★★★★ | いろいろな曲に合わせて、様々な動きに挑戦！！ハイテンションなプログラムです☆ |
| アクアエクササイズ | 金 | スタッフ | ★★★★ | 音楽に合わせて身体を動かします。水中でシェイプアップ・筋力アップ！ |
| | 木・土 | | | |
| かんたんアクア | 30分 | スタッフ | ★★ | 更に、ストレス発散！体も気分もスッキリ☆アクアエクササイズ初心者大歓迎。 |
| 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。 |
| 教室名 | 時間 | 担当 | 難易度 | 内容 |
| 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。 |
| クロール | 45分 | スタッフ | ◆◆ | 泳ぎの基礎から応用までの練習を行い美しく、しなやかな泳ぎを目指します。 |
| 背泳ぎ・平泳ぎ バタフライ | 30分 | スタッフ | ◆ | それぞれ、基礎練習を行い、きれいに25M泳げることを目指しましょう。 |
| スイミング入門 | 30分 | スタッフ | ◆ | 水慣れから始め、呼吸法などクロールに進む練習を行います。初心者大歓迎！！ |
| ワンポイントスイム | 30分 | スタッフ | ◆ | 一つのポイントを集中して練習を行い、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・・・ http://mizushima-ii.com |
| ～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) | |