

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	尾崎 窪津・山本	★★	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！
ラテンクスプレス 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！格闘技系のエアロビクスです♪
ボールコンディショニング	45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 石川(裕)	★	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☆
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！
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！初級の格闘技系のエアロビクスです♪
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	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。
エアロビクス	45分	森永	★★	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♪
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。

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	★★	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！！
おはようストレッチ	10分	スタッフ	★	一日の運動のはじまりはこれで決まり！スタッフと一緒にストレッチ！！
筋トレ15	15分	スタッフ	★	鍛えたい方におススメ！短時間で気軽に筋トレ！いろいろな筋トレで体を鍛えましょう。

●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	45分 30分	木金・土 スタッフ	★★	水中でシェイプアップ・筋力アップ！更に、ストレス発散！体も気分もスッキリ☆
かんたんアクア	30分	スタッフ	★	アクアエクササイズへの第一歩！音楽に合わせて身体を動かします。
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。
クロール背泳ぎ	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。
トレーニングスイム	30分	スタッフ	◆◆◆	決められた時間の中で一定の距離を泳ぎ、泳力UP・スピードUPを目指します。
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！！
リクエストスイム	有料 ¥500	浅沼・中山	◆	初心者も大歓迎！ 先着2名！ 泳ぎの疑問・リクエストにお答えします。

- ・各教室は安全な教室進行の為、定員を設ける場合があります。また、教室開始後10分を過ぎての途中参加はご遠慮ください。
- ・教室前の過度な場所取り（ほかの方の場所取り）はご遠慮ください。
- ・★・◆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。

教室スケジュール・教室担当者は変更となる場合がございますので事前にご確認ください。