

水島愛あいサロン スポーツフロア教室内容

◆スタジオ◆

教室名	時間	担当	運動量目安	内容
初級エアロ	30分	窪津・森永	★★	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！
ヨガ	45分	窪津・益田 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	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。
サルセーション®	45分	石川(ま)	★★	サルサソースのように、さまざまなジャンルの曲に合わせて踊るダンスフィットネス！！
エアロビクス	45分	窪津・森永	★★	音楽に合わせて楽しく身体を動かします！！ 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。
ヨガティス	45分	森永	★	体幹を中心に鍛え、さらに柔軟性をアップし、しなやかさを作り出す複合エクササイズ！！
ZUMBA GOLD 木	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♪
ZUMBA 金		内園	★★★	
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！
美姿勢エクササイズ	45分	内園	★	全身を緩めて動きやすい体を手に入れます 姿勢が変われば全てが変わる♪
ザ・サーキット	30分	スタッフ	★★	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！
ファイティングエクササイズ	30分	スタッフ	★★	パンチ&キック！でストレス解消！！ 初級の格闘技系のエアロビクスです♪

教室名	時間	担当	運動量	内容
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。
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	30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。

◆プール◆

教室名	時間	担当	運動量	内容
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にもおすすめ。
アクア エクササイズ	30分	スタッフ	★	音楽に合わせて水中でエクササイズ。 楽しく体を動かしましょう♪
月 木・土			★★	
教室名	時間	担当	難易度	内容
クロール入門	45分	スタッフ	◆	クロールの基礎練習を中心に行い25Mの 完泳を目指します！初心者大歓迎！！
クロール・背泳ぎ	45分	スタッフ	◆◆	クロールの復習練習・技術向上と共に新たな 泳法にもチャレンジ！
平泳ぎ・バタフライ	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	45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を強化します！
リクエスト スイム	45分★有料 ¥500	浅沼/中山	-	より個人指導に近い形で、あなたの 泳ぎの疑問・リクエストにお答えします。

※定員2名 当日先着申し込み お申し込み時にお支払い下さい。

各教室、安全な教室進行の為、定員を設けております。

スタジオ教室	
《参加定員》	エアロビクス系 20名 コンディショニング系 15名
《参加方法》 ◆先着順◆	スポーツフロア受付にて下記時間より受付を開始致しますので、参加名簿へのご記入をお願い致します。 ※必ず参加者本人がご記入下さい。 教室開始30分前