

# 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	★★	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	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	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 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。
エアロピクス	30分 45分	山本 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♪

※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	45分 30分	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！
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、泳ぎの疑問にもお答えします。
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)	