

# 水島愛あいサロン スポーツフロア教室内容

## ◆スタジオ◆

★◆マークは運動強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

教室名	時間	担当/定員	運動量目安	内容
初級エアロ	30分	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！
ヨガ	30分	石原・窪津	★	ヨガの基礎的なポーズを中心にを行い、体の歪みを整えることで、心身共にスッキリ☆
		益田・石川		
ピラティス	30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ます。
		大橋		
エアロビクス	30分	石川(ま)	★★	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♪
		森永		
肩甲骨・骨盤エクササイズ	30分	石原	★★	姿勢や代謝に大きく関わりを持つ、肩甲骨・骨盤を正しい位置で動かし軽やかな体を目指します！
らくらくエアロ	30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	30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♪
ヨガストレッチ	30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。
エンジョイエアロ	30分	スタッフ	★★	いろんなジャンルの曲に合わせて動きます！気軽に楽しくエクササイズ♪
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！

教室名	時間	担当	運動量	内容
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♪
マットコンディショニング	30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	30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♪

## ◆プール◆

教室名	時間	担当	運動量	内容
アクアエクササイズ	30分	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☆
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。
クロール・背泳ぎ	30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。
平泳ぎ・バタフライ	30分	スタッフ	◆◆	クロール・背泳ぎのレベルアップと共に、平泳ぎバタフライの習得を目指します！！

## 『コロナウイルス感染予防対策による制限事項について』

	プール教室	スタジオ教室
《参加定員》	各泳法教室 7名 水中運動・アクアエクササイズ 14名	各教室 10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1時間前	教室開始30分前
※参加時は必ずマスクの着用をお願い致します。（プールは除く）		

※その他の感染拡大防止対策・参加者へのお願いにつきましては別紙をご覧ください。