

# 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/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	45分	窪津・石川 益田・千合	★	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) 内園	★★	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。
ラテンクスプレス コンサルサ®	30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♪
サルセッション®	30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	30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♪
らくらく エアロ	30分	千合 内園	★★	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	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！！
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	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	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
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オススメ。
アクア エクササイズ	月 水・土 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♪
教室名	時間	担当	難易度	内容
クロール初級	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！！
背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	45分	スタッフ	◆◆	基礎練習を行い、各泳法の習得、 レベルアップを目指します！！
クロール中級	45分	スタッフ	◆◆	25m完泳できる方対象の教室です。 美しいクロールを目指します♪
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！

## 『コロナウイルス感染予防対策による制限事項について』

スタジオ教室	
《参加定員》	エアロビクス系 10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 ※参加時は必ずマスクの着用をお願い致します。

※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。