

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 | 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 | | 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。 |
| 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！ 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♪ |
| 水 月・木・土 | | | ★★ | |
| 教室名 | 時間 | 担当 | 難易度 | 内容 |
| 初級週替わり クロール・背泳ぎ | 45分 | スタッフ | ◆ | クロールと背泳ぎの基礎練習を行い25Mの 完泳を目指します！初心者大歓迎！！ |
| 週替わり クロール・背泳ぎ | 45分 | スタッフ | ◆◆ | クロール・背泳ぎの泳力・技術向上を目指し ます！ステップアップしたい方におすすめ♪ |
| 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 当月25日より予約が出来ます。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 |