

# 無料講座の案内

## エアロビクス

プログラム名	内容・特徴	対象	時間	定員	シューズ
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作に慣れるクラスです。はじめての方でも安心して参加できます。	初心者～	45分	30名	必要
初級エアロ	基本動作をいくつか組合せながら動くクラスです。エアロビクスに慣れた方にもおすすめです。	初級者～	45分	30名	必要
初級エアロ &コンディショニング	エアロビクスの基本動作と筋コンディショニングを組み入れたクラスです。1つのクラスで一石二鳥！！	初級者～	60分	30名	必要
中級エアロ	様々な動きを組み入れたクラスです。初級では物足りない方、心地よい汗を流すのにおすすめです。	中級者～	60分	30名	必要

## ステップ

STEP 4 5	ステップ台を昇降するエアロビクス。簡単な動きでどなたでも気軽にご参加いただけます。	初級者～	45分	20名	必要
ステップ &コンディショニング	ステップの基本動作と筋コンディショニングを組み入れたクラスです。1つのクラスで一石二鳥！！	初級者～	70分	20名	必要

## 格闘技エクササイズ

マーシャル&シェイプ45	音楽に合わせて格闘技の動きを行い脂肪燃焼運動後に、筋力強化エクササイズを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	初級者～	45分	30名	必要
キックボックス	キックボクシング、ムエタイ、空手、ボクシングなど色々な格闘技のコンビネーションを音楽に合わせて楽しみながら脂肪燃焼していきます。	初級者～	60分	30名	必要
シェイプリーキック	キックボクシングの動きをエアロビクスに取り入れたクラスです。シェイプアップに効果的。	どなたでも	60分	30名	必要

## ダンスエクササイズ

HIPHOPジャズ	音楽に合わせてリズムカルに体を動かします。ダンスを楽しみ脂肪を燃焼を目的とするクラスです。	初級者～	60分	30名	必要
-----------	---	------	-----	-----	----

## ボールエクササイズ

バランスボール	ボールを使ってバランス感覚を養います。腰痛・肩こり予防にも非常に効果的です。	どなたでも	45分	20名	—
---------	--	-------	-----	-----	---

## コンディショニング

アクティブヨガ	1つ1つのポーズを連動し繰り返し行うことによって柔軟性・歪み改善・基礎代謝アップに効果的です。	どなたでも	60分	30名	—
ピラティス	呼吸法とともに身体のコアとなる深層筋を鍛え、強くしなやかな身体をつくりましょう。(初心者向け)	初級者～	60分	30名	—
筋コンディショニング	様々なツールを使用し、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。理想のボディーを目指しましょう。	どなたでも	40分	30名	必要

## リラククス

ストレッチ	柔軟性向上・リラクゼーションを取り入れたクラス。ストレスを解消したい方、身体の硬い方におすすめです。	どなたでも	45分	30名	—
-------	--	-------	-----	-----	---

## プール

シェイプウォーク	流水やミットなど水の抵抗を利用したウォーキングをメインとしたシェイプアップのクラスです。	どなたでも	45分	15名	—
流水シェイプ	ミットを使用した筋コンディショニングやシェイプアップと、流水の特性を活かした運動をプラスしたクラスです。	どなたでも	45分	15名	—
アクアビクス	水の抵抗や浮力を使い水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。	どなたでも	30分 45分	15名	—
アクアシェイプ	アクアミットを使用した「筋力トレーニング+有酸素運動」で全身をバランス良く動かしていきます。	どなたでも	30分	15名	—
フリースイミング	泳法のポイントをゆったり楽しく覚えるクラスです。月ごとに泳法が替わります。	どなたでも	60分	8名	—

## プログラム参加について

無料講座へのご参加は3階フロントでの参加予約台帳記入が必要となります。プログラム当日、参加されるご本人様のみご予約可能で、代筆やお電話でのご予約はできません。開始時間または定員になり次第終了とさせていただきます。(有料講座を除く)

途中入場は安全上30分プログラムの場合開始5分まで、40分～70分プログラムの場合開始10分までとさせていただきます。

- ・無料講座参加の方は施設使用料が必要となります。
- ・(有料講座)の内容・日程・対象等は別紙にてご確認ください。