

☆フリースクール 案内☆

2018年4月～

・スタジオ(多目的室・2階観覧席・ギャラリー)

○有酸素・Danceプログラム○

プログラム	時間	対象	内容
ZUMBAゴールド	45～60	初心者～	ラテン系の音楽に合わせて無理なく身体を動かします
はじめてエアロ &ストレッチ	45～60	初心者～	どなたでも参加できる簡単なエアロビクスを取り入れたエクササイズです
ステップエクササイズ	60	初心者～	音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動プログラム！脂肪燃焼の効果が絶大！！
やさしいバレエエクササイズ	45	初心者～	筋肉バランスをよく使って軸の通った美しい姿勢を身につけましょう！
Dance Dance Dance	75	初心者～	様々なDanceに挑戦し、楽しくシェイプ♪

○筋トレ系○

プログラム	時間	対象	定員10名	内容
ボールエクササイズ	30	初心者～		ボールを使ってゆがみ矯正、筋力トレーニング、スタビライゼーション(姿勢を安定させ行うトレーニング)を行い、ストレッチでのびのびリラックス♪
ストレッチ&バランス アップバレエ	30	初心者～		身体のかたい人、集まれ～！バレエのエッセンスを加えたストレッチと・・・「引き上げ」と「呼吸」+バランスカアプトレーニングで気持ち良くボディバランスを整えましょう！
簡単筋トレ♪	30～60	初心者～		自重やダンベル・ボールを使って正しいフォームでエクササイズ♪そして肩こり腰痛予防の体操&ストレッチ！
体幹トレーニング	30～60	初心者～		体の幹となる部分を意識して鍛えましょう！

○ヨガ・からだ調整○

プログラム	時間	対象	内容
気功法+部位別筋トレ	60	初心者～	呼吸法でゆっくりな気の流れを感じ、そして使っていない筋肉をトレーニングしましよ
美ユティーウエーヴ	60	初心者～	本当に痩せる意味を知ろう！ 血流・リンパの流れについて・・・肩こり腰痛ってなに？お話ししながらレッツビューティ
骨盤体操	60	初心者～	ヨガ、整体、気功法、コアトレーニング等をベースとした健康寿命を延ばすために必要な身体機能向上のためのエクササイズです！
古典ハタヨガ	60	初心者～	健康維持のためにインド古典ハタヨガで身体と心を鍛えましょう！
沖ヨガ	60	初心者～	基本ポーズや呼吸法により心身を癒します
リラックスYOGA	75	初心者～	呼吸方法や瞑想を中心に、主に座位・仰向け・うつ伏せのポーズを無理なくおこないます♪そしてアロマの香りでリラックスしましょう！
はじめてYOGA	30～45	初心者～	ヨガの基本ポーズを自分のペースに合わせて無理なく行い呼吸でリラックスします
朝YOGA	45	初心者～	疲れて凝り固まった肩・腰などをほぐし、深呼吸でココロも軽く♪午前中に身体を動かすことによって、活動開始を促しましょう！
ゆがみ改善 エクササイズ	60	初心者～	簡単な体操で身体や姿勢を整えます
いきいき健康体操	30～60	初心者～	簡単なストレッチやダンベル、チューブ等使用して無理なく運動します
指ヨガ&3B体操	60	初心者～	指ヨガは・・・指を回したり、反らしたり、手の平・甲をもんでストレス解消！心身のアンバランスの改善しましょう 3B体操とは？3=ボール・ベル・ベルダーを使って体操します
セルフケアストレッチ	30	初心者～	ストレッチローラー、ボール等を使用して身体のケアをしましょう！運動前後も効果的です！

・プール

○水泳○

プログラム	時間	対象	内容
初級 成人水泳	45	初心者～	基礎から正しく泳力を身につけます、泳げない方からクロール・背泳ぎまで練習します
中級 成人水泳	45	中級者～	クロール・背泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。平泳ぎまで練習します
上級 成人水泳	45	上級者～	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。4泳法目指して練習します
ゴールドマスターズ	60	初心者～	高齢者のためのスイミング！笑顔で健康に！を合言葉に無理なく4泳法取得を目指します
はじめてスイム	30	初心者～	まったくの初心者の方向け、水慣れ(もぐる・浮く・呼吸方法等)から背泳ぎのキック、面かぶりクロール(息継ぎなしクロール)を目標に練習します
初級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)	30～ 45	初心者～	25Mを目標に各泳法の基本的な練習を行います
中級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)	30～ 45	中級者～	50Mを目標にフォーム矯正等泳力向上を目指して練習します
お楽しみスイミング	コーチおまかせのプログラムです♪別紙にて内容のご確認をお願い致します！		
マスターズ	60	上級者～	4泳法・個人メドレー泳げる方対象にさらにステップアップ↑の泳ぎを！！

○水中運動系○

プログラム	時間	対象	内容
水中運動	45	初心者～	腰痛や肩こり改善、運動不足の解消を目指します
アクアサイズ	30～ 45	初心者～	音楽に合わせて楽しく有酸素運動