

HEALTH PROMOTION PROGRAM DESCRIPTION



プログラム内容

FIELD

STRENGTH CARDIO CORE BALANCE STRETCH

プログラム名	担当	STRENGTH	CARDIO	CORE	BALANCE	STRETCH
オリジナル	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
生活習慣病予防のため厚生労働省が推奨する運動量を確保したAqua sports & spaのオリジナルプログラム。全身の筋力トレーニングと有酸素運動をバランス良く盛り込んだ構成で負荷調整もできる内容です。週2回の参加をお勧めします。						
モーニングストレッチ	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
朝はからだ動きづらい時間です。ゆっくりと筋肉を伸ばし1日の始まりにからだに活力を与えましょう。						
ストレッチ	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
全身の筋肉を伸ばし、疲労回復や柔軟性の向上を目的としたクラスです。						
体幹トレーニング	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
お腹、背中、腰、太ももなどの体幹を中心に鍛えるクラスです。体幹を鍛え正しい姿勢と歪みのないからだをつくりましょう。						
マシンサーキット	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
6種類のマシンで全身の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い短時間で運動効果が期待できるクラスです。						
TRX	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
サスペンションと自重負荷を使ったファンクショナルトレーニングです。初心者から上級者までどなたでも参加できます。						
ViPR	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
ゴム製の筒状（丸太型）のウェイトを持ってエクササイズを行うファンクショナルトレーニングです。						
ストレッチポール	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
ストレッチポールを用いた基本動作による背骨の矯正と様々な動きによる柔軟性の向上を目指します。						
美ユーティ Body Wave	梶原	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
体幹部のインナーマッスルを「WAVE動作」で伸ばしながら刺激を与えBodyを引き締めるクラスです。メリハリBodyを目指しましょう。						
ナチュラル美ボディ	三船	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
骨盤の動きを中心に考える骨盤ワークにて姿勢を整え美しいボディーラインと所作を目指します。						
バレトン	北村	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
裸足で行うワークアウトです。フィットネスの動き、バレエやヨガ動作を取り入れた、ローインパクトの有酸素運動です。						
健康体操	池田	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
健康なからだを保つための体操クラスです。美しい姿勢の保持、肩こりの予防改善のためのエクササイズ、ストレッチを行います。						
ジャイロキネシス	Tomomi	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
反る、曲がる、捻るなど背骨に対してさまざまな動きにアプローチして骨盤と姿勢を調整します。猫背、腰痛の方に最適なクラスです。						
トータルボディーメイク	矢野	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
大筋群のストレッチからシンプルな有酸素運動へ。脂肪の燃焼効果を上げながら筋力アップを目指したトレーニングを行います。						
リリースヨガ	武内	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
道具（プロップス）を使用しながらストレッチ、ヨガのポーズを行うクラスです。						
のんびりヨガ	吉田（涼）	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
簡単なヨガのアーサナ（ポーズ）をスローペースで行い、ゆっくりとした呼吸で無理なく全身をストレッチしていきます。						