

# HEALTH PROMOTION PROGRAM DESCRIPTION



## プログラム内容

### コンディショニングプログラム



[ パーソナル ]

#### S・O・A・P ⑤

トレーナーがマンツーマンで身体の姿勢や動きの癖を診断・評価することで、身体を整えるためのコンディショニングプラン、目的や好みに合わせた効果的なトレーニング方法やグループプログラムの選び方をご提案します。

#### パーソナルコンディショニング ⑤

トレーナーとマンツーマンで行うパーソナルコンディショニングです。SOAPでの診断をもとに、トレーナーが身体の状態や動きをチェックしながら、正しい動作の理解と習得のためのトレーニングを行います。身体を整えることで、日常の動きを改善し、10年先も快適な身体をつくります。

#### パーソナルストレッチ ⑤

トレーナーとマンツーマンで行うパーソナルストレッチです。トレーナーが身体の状態をチェックしながら、ご自身では伸ばしにくい部位に対して適切なストレッチを行います。トレーナーに身体を委ねることで、力が抜けてより伸びを感じていただけます。

[ グループ ]

#### コンディショニングストレッチ

インストラクターに合わせて身体の筋肉を伸ばすストレッチのクラスです。パーソナルコンディショニング後のクールダウンとして、運動前のウォームアップとしてもご活用ください。ストレッチのやり方を知ること、普段からご自身でのセルフストレッチができるようになります。

#### カーディオコンディショニング

有酸素運動メインとしたサーキット形式のグループエクササイズです。歩く、走る、スキップ、ステップなど、下半身を多く動かすことで心肺持久力の向上を目的とし、あわせて筋持久力の向上も目指します。運動をこれから始めようという方にもおすすめです。

#### パワーコンディショニング

筋力運動をメインとしたサーキット形式のグループエクササイズです。自重負荷（重力）を利用したパーソナルコンディショニングでも使われる筋力運動をメインに、有酸素運動も取り入れ、身体のパフォーマンス向上を目指します。少し運動に慣れてきた方におすすめです。

#### コアコンディショニング

筋力運動のクラスです。日常生活や運動の『土台』となる体幹にフォーカスした種目で構成され、姿勢の改善、ケガの予防、スポーツパフォーマンスの向上に効果的なクラスです。

[ トレーニング&チューニング ]

### TRX

天井からつり下げた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。

#### ストレンクスサーキット

🕒 Monday, 20:30-

自重負荷やライトウエイトを使って筋力アップと筋持久力を向上させるクラス。身体のアンバランスを改善します。

### グループプログラム



[ カーディオ&ダンス ]

#### ダンスエアロ

👤 河合

🕒 Monday, 10:20-

エアロビクスにダンス要素を加え、スタイリッシュにかっこよく楽しめるクラスです。

#### フリースタイルダンス

👤 yu-ri

🕒 Monday, 16:10-

音楽を全身で感じて踊り、楽しみながらbodyラインを整えていきます。

#### ズンバGold

👤 梶原

🕒 Tuesday, 10:30-

ズンバよりも易しく自分のペースで踊れるクラスです。身体への負担も少ないローインパクトで行います。

## グループプログラム

### ( カーディオ&ダンス )

**シンプルエアロ&ボディトーン**      〇 向山      ㊟ Tuesday, 12:40-  
有酸素運動であるエアロビクスと筋トレやバランストレーニングを行うクロストレーニングです。

**バレエ**      〇 守谷      ㊟ Tuesday, 16:10-  
バレエの基本練習であるバーレसनから始めアン・ドウオール、ポーズ、プリエ等の基本動作の習得を行います。

**コンビエアロ**      〇 増淵 / 古賀      ㊟ Tuesday, 20:40- / Thursday, 15:30-  
動きを組み合わせるダイナミックに時にしなやかに音楽に合わせて動きます。

**コンビSTEP**      〇 河合 / 片岡      ㊟ Wednesday, 15:30- / Sunday, 10:30-  
STEPエクササイズに馴れた方が対象のコンビネーションを中心としたクラスです。

**ズンバ**      〇 Tommy / Junko      ㊟ Wednesday, 19:30- / Saturday, 10:30-  
サルサ、クンビア、メレンゲ、レゲトンなどをメインとしたダイナミックに行うダンスクラスです。

**ズンバSTEP**      〇 YOKO      ㊟ Thursday, 10:20-  
ズンバの曲やステップワークをSTEP台を使って行います。高低差を使って、より有酸素能力を向上させます。

**フラダンス**      〇 三船      ㊟ Thursday, 16:30-  
フラとは、ハワイ語でHula「踊り」のこと。中腰での動きが多く、足腰の鍛錬にも役立ちます。

**シンプルエアロ**      〇 古賀 / 松沢      ㊟ Friday, 12:40- / Sunday, 17:00-  
動きの組み合わせは少なめにしっかりと動くエアロビクスクラスです。一つ一つの動きを丁寧に指導いたします。

**フィギュア8**      〇 Megg      ㊟ Friday, 15:00-  
様々なラテンダンスを取り入れたコアトレーニングダンスエクササイズで、ウエストのくびれや全身のシェイプアップ効果が期待できます。

**カリビアンダンスエクササイズ**      〇 高取      ㊟ Friday, 16:30-  
南米の音楽でメレンゲ、バチャータ、サルサ、レゲトンを取り入れたラテンダンスの基礎となっている動きをマスターしていきます。

**ストリートダンス**      〇 MASAKI      ㊟ Saturday, 14:40-  
簡単な動きの中にかっこよさや動きのスマートさを含んだ楽しく踊れるクラスです。

**STEP by STEP**      〇 堀      ㊟ Saturday, 16:00-  
基本ステップを組み合わせながら徐々に変化する動きを楽しめます。STEP初心者から少し慣れた方向けのクラスです。

**A-LiVE**      〇 拓音      ㊟ Sunday, 17:00-  
「生きている」ことを実感して、雄大な音と動きでダンスします。

### ( ヨガ )

**ハタヨガ**      〇 長又 / 武内      ㊟ Monday, 13:00- / Friday, 10:30-  
ヨガのベースとなるハタヨガ。ヨガのポーズと呼吸を繰り返し心身のバランスを整えます。

**パワーヨガ**      〇 竹下      ㊟ Tuesday, 11:30-  
呼吸を大切にしながら一つ一つのポーズを深めていき心と身体のバランスを整えます。

**アシュタンガヨガ**      〇 aki      ㊟ Tuesday, 19:30-  
古くから伝わる伝統的なヨガです。呼吸に合わせてダイナミックに身体を動かす「動く瞑想」とも言われます。

**整体ヨーガ**      〇 藤村      ㊟ Wednesday, 13:00-  
ヨガのポーズに整体の要素を取り入れ、背骨、骨盤を動かしながら正しい姿勢を取り戻し身体を整えます。

**リリースヨガ**      〇 武内      ㊟ Thursday, 12:40-  
道具（プロップス）を使用しながらストレッチ、ヨガのポーズを行います。

**フローヨガ**      〇 aki      ㊟ Friday, 19:00-  
呼吸と身体の動きを合わせ緩やかにほぐしていきながら流れるように動くヨガです。

**ヨガストレッチ**      〇 矢野      ㊟ Saturday, 9:20-  
リラックスした状態でのポーズを中心に身体をほぐしながら呼吸を深め、ストレスの解消、柔軟性の向上を目指します。

**アシュタンガヨガビギナー**      〇 たかはる      ㊟ Saturday, 13:40-  
古くから伝わる伝統的なヨガです。呼吸に合わせてダイナミックに身体を動かす「動く瞑想」とも言われます。



[ マーシャルアーツ ]

**ソマティックファイティング**

人 山本

🕒 Friday, 11:30-

格闘技をベースにシンプルな動きを反復することで筋肉を引き締め脂肪を燃焼させます。またインナーマッスルにもアプローチしますので、身体を整えたい方にも最適です。

**太極拳**

人 原田

🕒 Saturday, 17:00-

中国古来の武術である太極拳。現在では心身健康法としても認知され、肩こり、腰痛、高血圧にも効果が期待できます。

**マーシャルアーツ**

人 古賀

🕒 Sunday, 11:40-

キックボクシングのパンチ、キックを中心に格闘技の要素を入れ、音楽に合わせてスピードも変化するエクササイズです。

**アクアティクス**

[ スイミング ]

**初めてスイム**

人 小笠原 / 高橋 / Aqua Staff

25mクロール完泳を目指すクラスです。全く泳げない方だけでなく、泳げる方も泳ぎの見直しもすることができます。

**オリンピック25** (🎯)

人 オリリンピックコーチ

25メートルレーンを使用し、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の基本を12.5メートル単位からゆっくり指導します。「より楽に、より綺麗に」それぞれの目的やレベルに合った上達の近道をお教えます。クラス内で500メートル前後泳ぎます。

**オリンピック50** (🎯)

人 オリリンピックコーチ

50メートルレーンを使用し、4泳法のキック、プル、ドリル、コンビネーションを組み合わせバランスよく泳ぎます。得意な種目や苦手な種目のレベルアップを目指します。オリンピックのアドバイスにより、ワンランク上の泳ぎを目指しましょう。クラス内で1000メートル以上泳ぎます。

**グループスイム** (🎯)

人 菅野 / 高橋

🕒 Saturday, 17:00-

1時間で1500メートル以上泳ぐことを目標に、グループでインターバルトレーニングを行います。泳力向上を目指す方におすすめです。みんなで泳ぐ大人の部活、一緒に楽しく泳ぎます。

**ジュニアA・B・C** (🎯)

人 小笠原 / 高橋 / Aqua Staff

3歳から小学生を対象としたスイミングレッスンです。少人数のクラスで楽しく水泳を教えます。

[ エクササイズ ]

**アクアバイク** (🎯)

人 小笠原 / Aqua Staff

水中に専用のバイクを設置し、ペダルを漕ぎながら有酸素運動や筋トレを行うことで脂肪燃焼や筋持久力を向上させます。また水の浮力により関節への負担が少なく、水圧による血流の促進効果があります。今までにない水中バイクエクササイズをお楽しみください。

**アクアコンディショニング**

人 小笠原 / Aqua Staff

水の中で行うサーキット形式のグループエクササイズです。水の抵抗、浮力を利用して全身の筋力トレーニングと有酸素運動を行います。

**コア・トレ・アクア**

人 吉田

🕒 Monday, 11:30-

水の抵抗・水圧を利用して体幹を意識しながら、アクアボール、ヌードルを使い身体を動かします。

**アクアズンバ**

人 Mari

🕒 Monday, 13:30- / Saturday, 15:00-

人気のダンス系エクササイズ「ZUMBA」をプールで行います。水の浮力により足腰に負担をかけず「ZUMBA」ならではのラテンのリズムに合わせて動きます。

**アクアダンス(シンクロ)**

人 宮澤

🕒 Tuesday, 13:30-

シンクロの動きを取り入れ、水中でしかできない動きによってシェイプアップ効果をあげます。

**アクアダンス(バレエ)**

人 宮澤

🕒 Wednesday, 12:00-

バレエの動きを取り入れ美しい筋肉を作ります。体幹を中心に、水を最大限に使って動きます。

**ウォーキング**

人 Aqua Staff

水中での正しい歩き方を身につけ、日常生活に役立つからだづくりを目的としたクラスです。関節に悩みを抱えている方も無理なくご参加いただけます。



POOL