

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 ④

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 ④

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。

メディカルコンディショニング ④

身体に痛みのある方を対象にしたパーソナルコンディショニングです。医療系資格をもつトレーナーが、痛みに対するケアをしながら、積極的に身体を動かすことで身体を整えていきます。

パーソナルストレッチ ④

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で、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。

ストレングスサーキット

🕒 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 }

ダンシングスーパーシェイプ

👤 Rina

🕒 Monday, 10:20-

様々なジャンルの音楽に合わせてトータルバランスのとれたダイナミックなリズムエクササイズとサーキットエクササイズを行うクラスです。

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。

ショートヨガ
 松沢

 Sunday, 15:05-

手軽にご参加いただけるヨガのショートクラス。ヨガが初めての方や初心者に最適です。

[トレーニング&チューニング]
ペルビックストレッチ
 志手

 Monday, 11:35-

骨盤を支える深層筋をほぐし、エクササイズすることにより腰痛、肩こりの改善、お尻のたるみ、下腹部の引き締め効果のあるクラスです。

ジャイロキネシス
 Tomomi

 Monday, 14:05- / Saturday, 11:30-

反る、曲がる、ひねるなど背骨に対するさまざまな動きによっ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。

グライディングエクササイズ
 堀

 Monday, 15:05-

円盤型のディスクを使って行う滑走（グライド）運動です。普段は刺激しづらい内腿を鍛え、持久力、バランス力、体幹力を向上させます。

マットピラティス
 桑田 / Tomomi

 Tuesday, 14:55- / Sunday, 13:05-

骨盤、脊柱、肩甲骨をバランスよく動かしながら体幹トレーニングとストレッチを行い、歪みのない正しい姿勢を目指します。

インターバル・サーキット
 古賀

 Tuesday, 14:05-

全身持久力を向上させる為、自重負荷を利用して、心拍数ある程度上げながらトレーニングするクラスです。

バレトン
 北村

 Wednesday, 10:30-

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。

骨盤エクササイズ
 北村

 Wednesday, 11:35-

骨盤周辺を動かし身体のバランスで骨盤の歪みを整えるクラスです。

ピラティス
 赤保木

 Wednesday, 16:30-

胸式呼吸を用いながらストレッチやヨガのポーズなど緩やかな動きでしなやかな強い深層部の筋肉を作ります。

健康体操
 池田

 Thursday, 11:35-

健康な身体を保つための体操です。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。

トータルボディデザイン
 持丸

 Thursday, 14:20-

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。

ストレッチポール&リリース
 古賀

 Thursday, 15:40-

ストレッチポールを使用して筋膜リリースと背骨、骨盤等の骨格を正しい位置に修正するクラスです。

ボディシェイプ
 林

 Thursday, 20:30-

自重負荷やライトウエイトを使ってしなやかな筋肉を作るクラスです。身体の柔軟性を高め可動域を広げます。

KAZE
 上田

 Friday, 13:55-

筋膜ストレッチと曲線的でひねる動きの自重負荷トレーニングを主に行い、ほぐし、ヨガアサナ、骨盤調整により歪みを矯正し筋力も養えます。

ナチュラル美ボディ
 三船

 Friday, 20:30-

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。

ウェーブリング
 NOYURI

 Saturday, 12:35-

アーチ状のウェーブリングを身体にフィットさせ、筋肉のコリをほぐし、血液の流れをよくすることで疲労の回復を図ります。

HIIT
 Aqua staff

 Saturday, 18:35-

高強度インターバルトレーニング。強度の高い種目を短時間で行い、短い休憩後疲労が回復する前に次の種目を行うトレーニングです。短時間ですがエネルギー消費はとて高いクラスです。

ボディフィット
 松尾

 Sunday, 14:10-

ライトウエイトを使い音楽に合わせて動くことで、全身の筋力強化と筋持久力を高めます。

[マーシャルアーツ]
空手 ②
 田口

 Monday, 19:30-

極真空手はフルコンタクトの空手の総称。武を通して心と真実の道を極める。健康の大切さに礼儀や態度という「心技体」「文武両道」を重んじています。

ファイティングエクササイズ
 ファイティングジム

 Wednesday, 14:20- / Thursday, 19:30-

格闘技の技術を使って基礎代謝を上げていくクラスです。二の腕、ウエスト、下半身のシェイプアップに最適です。

[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, 11:35-

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, 17:20-

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, 11:45-

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 小笠原 / 高橋 / 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