



# 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 ㊦

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 ㊦

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 ㊦

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 ㊦

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。

#### ウォーキングコンディショニング

歩くことを基本動作としたクラスです。運動をこれから始めようという方におすすめです。

#### ムーブメント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、身体のパフォーマンス向上を目指します。

#### カーディオコンディショニング

有酸素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。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。

[ トレーニング&チューニング ]

#### 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。

#### TRX

㊦ Wednesday, 20:30- / Saturday, 13:50- / Sunday, 10:50-

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。

### グループプログラム



[ カーディオ&ダンス ]

#### オリジナルエアロ

㊦ 谷内

㊦ Monday, 10:30-

エアロビクスの振り付けを楽しむクラスです。基本動作から少しずつ動きを替えていくので、どなたでも安心してご参加いただけます。

#### 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。

[ マーシャルアーツ ]

#### マーシャルアーツ

㊦ 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。

#### ボクシング 打撃

㊦ 山口

㊦ Sunday, 14:10-

ボクシングの基礎的動作からミット打ち、サンドバッグ打ち等を行います。体力向上、シェイプアップ効果が抜群です。

### アクアティクス

[ スイミング ]



#### クロール・背泳ぎ・平泳ぎ初級

㊦ 小笠原 / 高橋 / 管野 / 小倉 / 山田

クロール・背泳ぎ・平泳ぎの基礎クラスです。全く泳げない方でも安心してご参加いただけます。泳げる方も泳ぎの見直しをすることができます。

#### オリンピック初級 ㊦

㊦ オリンピックコーチ

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。

#### オリンピック中上級 ㊦

㊦ オリンピックコーチ

25・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。

#### グループスイム ㊦

㊦ 管野 / 高橋

㊦ Saturday, 11:45-

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中心にを行います。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 ㊦

㊦ 小笠原 / 高橋

2.5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 ]

#### コアトレ・アクア

㊦ 吉田

㊦ Monday, 11:00-

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

#### アクアウォーキング

㊦ 小笠原 / 横山

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

#### アクアバイク ㊦

㊦ 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

㊦ 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。

#### アクアダンス（シンクロ）

㊦ 宮澤

㊦ Tuesday, 13:30-

シンクロとバレエの動きを取り入れ、美しい筋肉を作ります。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ていきます。

#### コンディショニングウォーク

㊦ 葉山

㊦ Wednesday, 11:00-

ただプールを歩くのではなく、しっかりと足を着地させ体幹を意識しながら音楽に合わせて動くことを中心に行います。水の中で効果的に動くための基礎クラスです。

#### アクアダンスベーシック

㊦ 葉山 / 横山

㊦ Wednesday, 11:45- / Saturday, 13:30-

アクアピクスの基本動作をメインに構成し、手脚を最大可動域まで動かすことで、個々の本来持っている身体機能をしっかり使うことを目指します。

#### AQUA ZUMBA®

㊦ Mari

㊦ 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。

## グループプログラム

〔 [カーディオ&ダンス](#) 〕

<b>ZUMBA Gold®</b>	👤 梶原	🕒 Tuesday, 10:30-
ZUMBA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。		

<b>シンプルエアロ</b>	👤 脇田 / 古賀 / 松沢	🕒 Tuesday, 11:35- / Friday, 12:50- / Sunday, 16:10-
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。		

<b>アーティストダンス</b>	👤 伊藤	🕒 Tuesday, 13:45-
テレビでおなじみのアーティストと同じダンスをそのままの振り付けで踊ります。歌を口ずさみながら夢中になれるダンスクラスです。		

<b>バレエ</b>	👤 守谷	🕒 Tuesday, 16:10-
バレエの基本練習であるパーレッションから始めアン・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。		

<b>スキルアップバレエ</b> (👤)	👤 守谷	🕒 Tuesday, 17:20-
バレエの基礎を身につけた方がワンランク上を目指すクラスです。パ(動き)の種類も増え、複雑な動きも繰り返し行うことで習得していきましょう。		

<b>コンビSTEP</b>	👤 高嶋 / 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。		

<b>ZUMBA®</b>	👤 Tommy / Junko / MEGUMIN	🕒 Wednesday, 19:30- / Saturday, 10:30- / Sunday, 17:10-
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。		

<b>ZUMBA® STEP</b>	👤 YOKO	🕒 Thursday, 10:30-
ZUMBA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。		

<b>フラダンス</b>	👤 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。		

<b>Sintex® Cardio&amp;Reborn</b>	👤 田中	🕒 Friday, 15:15-
デトックス効果抜群のファンクショナルなエアロビクストレーニング。しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻しながら、痩せやすい体づくりを目指します。		

<b>カリビアンダンスエクササイズ</b>	👤 高取	🕒 Friday, 16:30-
南米の音楽でメレンゲ、パチャータ、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。		

<b>ストリートダンス</b>	👤 MASAKI	🕒 Saturday, 15:00-
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。		

<b>STEP by STEP</b>	👤 堀	🕒 Saturday, 16:15-
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。		

〔 [ヨガ](#) 〕

<b>ハタヨガ</b>	👤 長又 / 武内	🕒 Monday, 12:55- / 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。		

<b>アシュタンガヨガ</b>	👤 aki / たかはる	🕒 Tuesday, 19:30- / Saturday, 13:50-
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。		

<b>整体ヨーガ</b>	👤 藤村	🕒 Wednesday, 12:50-
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。		

<b>リリースヨガ</b>	👤 武内	🕒 Thursday, 12:50-
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。		

<b>フローヨガ</b>	👤 aki	🕒 Friday, 19:30-
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。		

<b>ヨガストレッチ</b>	👤 矢野	🕒 Saturday, 9:30-
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。		

<b>ミュージックフローヨガ®</b>	👤 山本	🕒 Sunday, 9:30-
音楽・呼吸・ポーズを一つに調和させながら、時にじっくり時にテンポよく、直線的に曲線的にと流れるようにポーズを繋げていきます。		

<b>ショートヨガ</b>	👤 松沢	🕒 Sunday, 15:10-
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](#) 〕

<b>ペルビックストレッチ</b>	👤 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。		

<b>ジャイロキネシス</b>	👤 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。		

<b>グライディングエクササイズ</b>	👤 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。		

<b>リンパストレッチ</b>	👤 伊藤	🕒 Tuesday, 12:40-
全身をしっかりと動かすことで、むくみ、凝りが改善します。体内の循環が整うことで疲労回復、免疫力アップの効果も期待できます。		

<b>マットピラティス</b>	👤 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。		

<b>STRONG by ZUMBA®</b>	👤 吉田	🕒 Tuesday, 20:40-
音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。		

<b>バレトン</b>	👤 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。		

<b>骨盤エクササイズ</b>	👤 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。		

<b>ピラティス</b>	👤 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。		

<b>ファンクショナルトレーニング</b>	👤 山崎	🕒 Wednesday, 20:40-
全ての「動作」の基本となる機能的な動きを身につけるためのトレーニングクラスです。怪我の予防、パフォーマンス向上やシェイプアップにも効果的です。		

<b>健康体操</b>	👤 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。		

<b>トータルボディデザイン</b>	👤 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。		

<b>ストレッチポール&amp;リリース</b>	👤 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。		

<b>ボディシェイプ</b>	👤 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。		

<b>KAZE</b>	👤 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、ヨガアーサナ、骨盤調整により歪みを矯正し筋力も養えます。		

<b>ウェーブリング</b>	👤 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。		

〔 [マーシャルアーツ](#) 〕

<b>空手</b> (👤)	👤 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。		

<b>ファイティングエクササイズ</b>	👤 井上	🕒 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。		

<b>ソマティックファイティング</b>	👤 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。		

<b>太極拳</b>	👤 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。		