

# HEALTH PROMOTION PROGRAM DESCRIPTION



## プログラム内容

### FIELD

STRENGTH    CARDIO    CORE    BALANCE    STRETCH

プログラム名	インストラクター	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。						
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。						
ストレングスサーキット	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。からだのアンバランスを改善しましょう。						
TRX	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
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。						
モーニングストレッチ	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
1日の始まりにゆっくりと筋肉を伸ばしからだに活力を与えましょう。						
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。正しい姿勢と歪みのないからだをつくりましょう。						
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。						
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、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。						
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	亀岡	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						

ヨガストレッチ	矢野	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
リラックスした状態でのポーズを中心にからだ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。						
ペルビックストレッチ	志手	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
太極拳	原田	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
中国由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。						
マットピラティス	桑田、Tomomi	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
ピラティス	赤保木	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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からだの深層部筋肉をしなやかな強い筋肉を作るクラスです。						
骨盤エクササイズ	北村	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
骨盤周辺を動かしかからだのバランスで骨盤の歪みを整えるクラスです。						
ポルドブラ	YOKO	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
バレエとダンスの要素が融合して開発されたエクササイズ。優雅な動作で柔軟性向上や体幹部の安定に効果の高いクラスです。						
バレエ	守谷	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
バレエの基本練習であるバーレッシンから始めアン・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。						
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。						
KAZE	上田	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
ショートヨガ	山田、松沢	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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なクラスです。						
リセットヨガ	山田	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
深い呼吸と共にヨガのアーサナ（ポーズ）を行い、からだの隅々に新鮮な呼吸を送り込むことで内側を温め、心身共にリセットしていきます。						
ハタヨガ	長又、武内	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
アシュタンガヨガ	mami	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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からだを動かす「動く瞑想」とも言われます。						
フローヨガ	mami	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
呼吸とからだ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クラスです。						
パワーヨガ	竹下、山本	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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からだのバランスを整えていくクラスです。						
整体ヨーガ	藤村	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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かからだを整えるクラスです。						
ダンスエアロ	河合	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
エアロピクスにダンス要素を加え、スタイリッシュにかっこよくお楽しみいただけるクラスです。						
ウェーブリング	NOYURI	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
アーチ状の曲面が体にフィットし、ボディケアや筋肉のコリをほぐし、血液の流れをよくすることで疲労回復効果も期待できます。						

ボディコンディショニング	持丸、林、増渕	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。からだの柔軟性を高め可動域を広げます。						
ボディフィット	Aqua staff	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
シンプルエアロ	池田、松沢	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
コンビエアロ	林、増渕	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
シンプルエアロ&コンディショニング	向山	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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であるコンディショニングを行うクロストレーニングクラスです。						
STEP by STEP	堀	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
コンビSTEP	片岡、河合	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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	Junko、SAYAKA	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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GOLD	梶原	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
ズンバよりも易しく自分のペースで踊れるクラス。からだへの負担も少ないローインパクトで行います。						
ズンバSTEP	YOKO	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
ズンバの曲やステップワークをSTEP台を使って行います。高低差により、より有酸素能力を向上させるクラスです。						
フリースタイルダンス	yu-ri	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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しょう。						
ストリートダンス	MASAKI	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
フラダンス	三船	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
カリビアン ダンス エクササイズ	高取	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
ファイティングエクササイズ	ファイティングジムスタッフ	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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	古賀	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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たクラス。音楽に合わせてスピードの変化の含んだクラスです。						
グライディングエクササイズ	堀	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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。						
A-LiVE	拓音	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
「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。						

初めてスイム

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。

アクアダンス 火曜日クラス 宮澤 ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

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 水曜日クラス 宮澤 ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

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。

アクアズンバ Mari ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

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。

コア・トレ・アクア 吉田(麻) ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

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、ヌードルを使いからだを動かします。筋力アップ、体力アップ、リフレッシュ効果が期待できます。

ウォーキング 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。

アクアオリジナル Aqua staff ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

トレーニングジムエリアで行われているオリジナルクラスのコンセプトをそのままに、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うクラスです。

## 有料プログラム

空手 田口

極真空手は寸止め空手とは対照的にフルコンタクトで行う空手の総称です。武を通して心と真実の道を極める。健康であることの大切さの中に礼儀や身だしなみ、態度といった「心技体」「文武両道」を重んじています。

アクアバイク 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。

オリンピック 25 中村、久米、関戸、三浦

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します。クラス内で500メートル前後泳ぎます。

オリンピック 50 中村、久米、関戸、三浦

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。

トライスイム オーシャンナビスタッフ

トライアスロンやオープンウォータースイムなど持久力を必要とする競技の参加や上級者向けの泳力向上を目的としたクラスです。