

レッスンプログラム 簡単早見表

クラス名	時間	レベル	対象者	内容
はじめてエアロ	30	初心者～	どなた様でもご参加頂けます	エアロビクスの基本ステップを紹介しながら、楽しく脂肪を燃やします。基礎体力作り、ストレス発散に最適なクラスです。
シェイプエアロ	45	初級者～	エアロビクスに慣れてきた方	やさしいテンポで、エアロビクスの基本ステップを組み合わせます。膝や腰への負担が少ないです。
脂肪燃焼エアロ	45	中級者～		動きの流れを中心としたコンビネーションで脂肪を燃焼し、さらにステップアップしたい方に最適なクラスです。
筋コンエアロ	45	中級者～		エアロビクスとダンベルなどを用いた筋力トレーニングをミックスさせたクラスです。脂肪燃焼・体を引き締めたいかた必見です。
エアロマニア	60	上級者～		様々なステップをミックスした内容です。エネルギーにエアロビクスを楽しみたい方におすすめです。
エキサイティングエアロ	60	上級者～	エアロビクスのステップを一通り習得された方	エキサイティングで最も情熱的なクラスです。チャレンジ精神旺盛な方、必見のクラスです。
ラテンエアロ	60	初級者～		基本のエアロビクスにラテン的な動きを取り入れたクラスです。お腹・腰回りのシェイプアップにも効果的です。初心者の方でも安心してご参加下さい。
ダンスエアロ	45	中級者～		基本のエアロビクスとダンスの動きを取り入れたクラスです。
チャレンジステップ	30・45	初心者～	台を使用したエアロビクスが初めての方・経験の少ない方	ステップ台を使用し、音楽に合わせて楽しく昇降します。足腰に負担が少ないクラスです。
かんたんステップ	45	初級者～		ステップ台を使用し、音楽に合わせて楽しく昇降します。体幹部・下半身の強化を図り、引き締めにも効果的です。
ステップUPステップ	45	中級者～	ステップに慣れてきた方	ステップに少し慣れてきた方にお勧めです。脂肪燃焼効果大です。
しっかりステップ	45	中上級者～		ステップに慣れて、コンビネーションに挑戦、さらにステップアップしたい方にお勧めです。
ポクササイズ	45・60	初級者～	どなた様でもご参加頂けます	パンチ動作を中心に音楽に合わせてエクササイズを行います。ストレス発散したい方、是非お試し下さい。
ポクササイズ&キック	60	初級者～		パンチ・キックなどの単純な動きを音楽に合わせてババフルに持続的に行います。体力・持久力・筋力の向上と非常に高い脂肪燃焼効果が期待できます。
ヨガ	60	初心者～	どなた様でもご参加頂けます	心と身体を呼吸をつなぎ、ひとつひとつのポーズを意識し、集中力を高め、しなやかなボディラインを作り上げます。
ハワーヨガ	45・60	初心者～		集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかに柔軟性のある美しい身体ラインを作ります。
おやすみヨガ	60	初心者～		ゆったりと流れのようにポーズを連続して行なっていきます。呼吸に合わせて動いて、身体のバランスを整えていきます。心も身体もフレッシュされ、運動の最後にお勧めです。
アクティブヨガ	45	初心者～		自分の意識と向き合いながら無理なくアクティブに動いていくヨガです。メリハリのあるボディラインを作ります。
子宮美人ヨガ	60	初心者～		女性の心と体のリズムに働きかけるヨガです。仙骨・骨盤・姿勢を整え、インナーマッスルを鍛え、内側から内臓を正しい位置へコントロールして子宮をしなやかにし心と目と立神経を安定させます。
ヨガピラティス	60	初心者～		ヨガとピラティスを融合させたクラスです。体幹作りに最適です。
ピラティス	45・60	初心者～		深い筋肉を意識しながら使うことにより、骨盤や背骨の歪みを整え、姿勢・腰痛などの改善に効果的なクラスです。
おはようストレッチ	30	初心者～		色々なストレッチを紹介しながらトレーニング前に全身の筋肉をほくします。
ストレッチボール	20・30	初心者～		身体全体の筋肉をほくし、ストレッチをおこなうことで、可動域を広げ四十肩や身体の姿勢の改善に効果的なクラスです。リラクゼーション効果もあります。定員23名です。
機能改善体操	60	初心者～		日常生活のちょっとした癖や習慣からくる骨盤の歪みや姿勢の崩れを知り、自分自身の体に対しての気づきを深め個人にあった姿勢や動きを再学習していくクラスです。
リンパストレッチ	30	初心者～	どなた様でもご参加頂けます	リンパストレッチを行い、深層リンパの流れを良くし、老廃物をろ過します。引き締め効果があります。
骨盤ダイエト	60	初心者～		腰回りの深層筋を効率よく動かし、左右のゆがみを改善・ウエストシェイプ効果を高めていくプログラムです。
骨盤体操	45	初心者～		骨盤周りの体操を行い、骨盤調整などを行っていくクラスです。
バランスリセット	45	初心者～		ボールを使って背中をほくし、体の奥から筋肉・骨格を整え、効果的にからだをリラックスさせていくクラスです。
ウェーブストレッチ	30・45・60	初心者～		伸ばす・ほくす・引き締めることができる一タールコンディショニングエクササイズです。
フラダンス入門	60	初心者～		フラダンスの入門クラスです。フラダンス基本の動きを習得できます。
フィットネスフラ	60	初心者～		フラダンスの動きで、腰のくびれ等に抜群の効果です。
フラダンス	60	初心者～		フラダンスの動きに少し慣れてきた方からステップアップしたい方向けのクラスです。
ZUMBA	45・60	初心者～	どなた様でもご参加頂けます	ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・レグン・レグドン・カンピアなど、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込みます。脂肪燃焼効果も期待できます。
トモス	60	初心者～		ラテン・ヒップホップ・レグン・フラメンコ・アラビヤなど様々なジャンルのダンスを踊り分ける楽しいプログラムです。
リズムDEダンス	60	初心者～		様々なリズムとビートにふれながら、初めての方でも基本からダンスを楽しめるクラスです。
バレトン	45	初心者～		フィットネス・ヨガ・バレエをミックスさせたクラスです。柔軟性の向上、心肺機能の向上、体幹のトレーニングに効果的です。
ポルドラ	30	初心者～		ダンス・バレエ・ダンス・姿勢研究としてストレッチ・トレーニングから得たオリジナルなエクササイズです。落ち着いた音楽の中で行なっていきます。
クラス名	時間	レベル	対象者	内容
アクアピクス	30・45			水の中で行うエアロビクスダンスです。水に顔を上げませんので泳げない方も安心してご参加頂けます。
ヌードルアクア	30		どなた様でもご参加頂けます	水の中で行うエアロビクスダンスがベースで、ヌードルなどの道具も使用しながら運動していくクラスです。
ウォーキングアクア	30			歩き方の種類・効果をご案内させていただきます。水に顔を上げませんので泳げない方も安心してご参加頂けます。
ミット&アクアピクス	30			専用ミットを使用し、水の抵抗を最大限に活用、シェイプアップ・筋力アップできるクラスです。専用ミットは20名分ございますが、ミットはなくてもご参加頂けます。
アクアズンバ	45			水の抵抗を利用しながらズンバの動きを楽しみながらダンスをしています。水に顔を上げませんので泳げない方も安心してご参加頂けます。
コンディショニングアクア	45			水の中で行う筋コンディショニングです。水で行うトレーニングもご紹介していきます。水に顔を上げませんので泳げない方も安心してご参加頂けます。
はじめてスイム	30		水が怖い方・泳ぎが初めての方・水泳を始めたい方	潜る・浮く・キックなど泳ぐための初歩動作の習得をしていきます。
かんたんクロール	30		潜る・浮く・キックなどの初歩動作が可能な方	クロールの基本動作の習得を目的とし、練習を行います。25M完泳を目指します。
かんたん背泳ぎ	30		クロールでの遊泳が可能な方	平泳ぎの基本動作の習得を目的とし、練習を行います。25M完泳を目指します。
かんたんクロール&背泳ぎ	30		クロール・平泳ぎでの遊泳が可能な方	クロール・背泳ぎの基本動作の習得を目的とし、練習を行います。25M完泳を目指します。
かんたんバタフライ&平泳ぎ	30		クロールでの遊泳が可能な方	バタフライ・平泳ぎの基本動作の習得を目的とし、練習を行います。25M完泳を目指します。
上手にクロール	30		クロールで25M遊泳が可能な方	基本動作を習得し、さらにレベルアップしたい方のためのクラスです。
上手に背泳ぎ	30		クロール・背泳ぎで25M遊泳が可能な方	基本動作を習得し、さらにレベルアップしたい方のためのクラスです。
上手にクロール&背泳ぎ	30		クロールで25M遊泳が可能な方	基本動作を習得し、さらにレベルアップしたい方のためのクラスです。
上手にバタフライ&平泳ぎ	30		バタフライ・平泳ぎで25M遊泳が可能な方	基本動作を習得し、さらにレベルアップしたい方のためのクラスです。
チャレンジ1000	30		4泳法25M遊泳が可能な方	30分で1000メートル泳ぐ事を目指したクラスです。

スタジオリュッセン ルール&マナーについて

- 危険防止と他の方へのご迷惑となりますので、**レッスン開始後5分以降**は入場できません。また、途中退出もなるべく体調不良等以外ではお控え下さい。
- ご自分に適したレベルの、強度や難度のプログラムにご参加下さい。場合により他のレッスンへの変更をご案内させていただきます。
- 混雑時は、ぶつかったりしないようお互い譲り合ってください。
- 予約マークがついているレッスンは、定員制です。**レッスン開始60分前**にジムカウンターにてチケットを配布致します。レッスン前にストレッチマット、タオル、ペットボトル、シューズ等を使用するの場所取りは、ご遠慮下さい。
- キャップ付き飲料以外のものは、スタジオへの持ち込みをご遠慮下さい。

プールレッスン ルール&マナーについて

- 危険防止と他の方へのご迷惑となりますので、**レッスン開始後5分以降**は入場できません。また、途中退出もなるべく体調不良等以外ではお控え下さい。
- ご自分に適したレベルの、強度や難度のプログラムにご参加下さい。場合により他のレッスンへの変更をご案内させていただきます。
- ご了解下さい。
- プール利用時は、お化粧品や整髪料等を必ず落としてください。**
- レッスン前後、プール内で長時間の談笑はお控え下さい。

