

# スタジオ&プール【市民健康運動教室】レッスン概要一覧

2022.10

講座名	曜日	インストラクター	運動強度	概要
入パ°-サーキット・ダイエット	月	松沢	★★★★	自体重での筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、持久力の向上と脂肪燃焼を目指します。
ZUMBA®	金	古林	★★★★	パーティーのように楽しく自由に踊ってokなダンスエクササイズ♪消費カロリーも多くダイエットにも効果的。
IAO美リフレッシュ	月	古林	★★★	ダイエット・体力アップ・維持したい方!しっかり燃焼した後はゆったりストレッチで柔軟性アップ。
ボディメイク	金	北原	★★★	筋力やエクササイズを通して体を引き締め基礎代謝がアップ。簡単な動作でボディラインを整えていくクラス。
かんたんIAO	木	古林	★★	簡単なのに効果バツリ!有酸素運動・筋力・ストレッチでボディバランスを整え身体の改革を目指します。
美フィットネス	火	古林	★★	「健康・美」をテーマに心身の若々しさを維持向上目指し、簡単で機能的なエクササイズ。継続は力なり!
コアエクソニックピラティス	月	石井	★~★★★★	ピラティスを通してコアの予防、体幹を鍛え健康な体を作っていくクラス。
ステップシェイプ	水	古林	★★★	骨盤周りや体幹筋を鍛え、体の軸を安定させ、全身のバランス能力を高めていくクラス。ダイエットにも効果的!!
コアエクソニックストレッチ	水	古林	★★	ストレッチや簡単な筋力トレーニングで全身のバランスを調整して、健康的な身体づくりを目指すクラス。
健康体操	火	村山	★	脳トレ体操、ストレッチ、簡単な筋力トレーニングで生活の“質”の向上を目指すクラス。
背骨コアエクソニック	木	勝又	★~★★★★	腰痛・首・肩や手足の痺れ・冷え性の症状を改善。関節をゆるめ⇒ゆがみ矯正⇒キープする為の筋力を行います。
朝ヨガ	水	古林	★★	呼吸と共に身体を気持ちよく伸ばし適度に筋力を使い、スッキリとした目覚めを実感。少し体を動かしたい方にオススメ。
ハタ・ヨガ	木	古林	★★	調身・調息・調心、三位一体からだの調子を整えていくクラス。
ウェーブリングヨガ	月	古林	★★	ウェーブリングを使いながらハタ・ヨガを行います。身体のかたい方におすすめ。呼吸と身体を結び心地よくリフレッシュ!
スムース&ヒーリング	木	古林	★★	体の歪みを知り、ストレッチ・ほぐし・筋力などでゆがみを修正していくクラス。
ベ-シック・ヨガ	金	宮田	★★	呼吸に合わせて全身をのびのび動かしてリフレッシュできます。基本の動作をベ-スに行う為、初心者の方にもオススメ!
やさしいヨガ	火	澤口	★	流れるような動きをゆったりとした呼吸と共に行うクラス。マイベ-スに一つ一つのポーズを味わいたい方にオススメ。
リフレッシュヨガ	火	橋爪	★	基本的なヨガのポーズをベ-スに、呼吸に合わせて全身を動かしていくクラス。運動不足解消・疲労回復でリフレッシュ。
アクビクス	金	村山	★★★★	音楽に合わせて楽しく動く水中での有酸素運動!脂肪燃焼はもちろん心肺機能や持久力アップを目指します。
アクアシェイプ	月	早川	★★	脂肪燃焼を目的とした、水中運動エクササイズ。
成人中級水泳教室	木	横澤	★★	25m以上泳げる方の4種目総合フォーム練習を行います。
腰痛改善	火	早川	★	その名称通り、水の浮力を利用して腰痛の改善を目指します。
アクアウォークII	木	早川	★	水中ウォーキングを中心とした初級的な脂肪燃焼エクササイズ。