



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB ☆プールレッスン内容のご案内☆ 2015.4.1~

		レッスン名	時間	レベル	レッスン内容
無料 レ ッ ス ン	泳 法 習 得	さいしよのプール	30分	☆	始めてプールに入る方のクラス。ゴーグルの使用法・潜る・浮く・呼吸法・進むことの基礎を学びます。予約制 *予約はレッスン前日まで。キャンセル料は発生しません。お気軽にお申込み下さい
		クロール	30分	☆☆	クロール入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		背泳ぎ	30分	☆☆	背泳ぎ入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		平泳ぎ	30分	☆☆	平泳ぎ入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		バタフライ	30分	☆☆	バタフライ入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		スイムマスター	45分	☆☆☆	入門クラスの次のクラス。スキルの向上を目指し、50m完泳を目指しましょう！
泳 力 向 上	鯉	45分	☆☆☆	4泳法習得者対象クラス。4泳法を使いのんびり泳ぎ続け持久力向上を目指しましょう！	
	鮪	60分	☆☆☆☆	4泳法習得者対象クラス。クロールを中心に一定のペースで泳ぎ続け持久力向上を目指しましょう！	
	A T	45分	☆☆☆☆☆	アリーナN o 1のハードワーク スペシャルクラス。スピード持久力向上を目指しましょう！	
	マスターズ	60分	☆☆☆☆☆	マスターズ登録者優先のクラス。大会に向けての競技的なトレーニングで自己ベストを目指しましょう！ *大会参加者受付中 (担当：橋本)	
	ディスタンス	60分	☆☆☆☆	プールでのマラソングラス。長い距離を続けて泳ぎましょう！目指せドーバ海峡！	
水 中 運 動	タートル	30分	☆	海亀(タートル)のように手も使いのんびり水中歩行クラス。泳げない方・膝・腰の弱い方はお気軽にどうぞ。	
	WSR	30分	☆☆	水中歩行・スイミング・水中ランニングの有酸素サーキットトレーニング！	
	アクアエクササイズ	45分	☆~☆☆☆	音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、脂肪燃焼！スタジオよりも膝・腰に負担が少なく運動効果は期待できます！	
有 料	プライベートレッスン	30分	マンツーマンから最大4名までを指導いたします。指導者・時間・内容をお伝えください。きめ細かい指導でご要望にお答えします。		
	スイマーズ体幹トレーニング・ストレッチ・筋膜リリーススレス	30分	マンツーマンから最大4名までを指導いたします。指導者・時間・内容をお伝えください。きめ細かい指導でご要望にお答えします。陸上で速くならう！		

*プールに入る前には、必ず血圧測定し、準備運動を行ってください。(体調確認・管理) 体調不良時は決して無理をせずにご退水ください。

☆スタジオレッスン内容のご案内☆ 2015.10.~



種別	レッスン名	強度	靴が必要なレッスン	レッスン内容
エアロビクス	ローインパクト	★~★★	○	初心者の方からステップアップしたい方、体力をつけたい方はこちらのクラスです。
	オリジナルエアロ	★~★★	○	いろいろな音楽に合わせてダンスを楽しみながら脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
	カーディオキック	★★★	○	エアロビクスにパンチやキックを取り入れた脂肪燃焼クラスです。
	タエ・ポー	****~*****	○	テコンドーとボクシングやエアロと踊りの要素を組み合わせたエクササイズです。
ステップ	ステップ45	★★	○	ステップ台を使ってエアロビクスを楽しみながら行うクラスです。
	ステップ60	★★★	○	ステップ45から難度・強度を上げたクラスです。
ダンス	フィットネス フラ	★		フラダンスにフィットネス要素を取り入れたクラスです。
	バレエ 入門	★★	○	ストレッチやバーレッスンを中心にした、バレエの基礎を習得するクラスです。
	ラテンヒート	★★	○	陽気なラテンの曲、サルサ、メレンゲ、レゲトンなどに合わせ楽しくダンスをするフィットネスです。
	ZUMBA (ズンバ)	★★★	○	ラテン・メレンゲ・サルサ系のダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼クラスです。
	Dance With Me	★★★	○	世界中の様々なダンススタイルを取り入れ、ノリノリの音楽に合わせて行う楽しい「エンターテイメント・フィットネス」。
コンディショニング	ペルビックストレッチ	★		骨盤の歪みやズレをエクササイズの中で整え修正していくクラス。家庭でも出来るレッスンです。
	ボディー コンディショニング	★		身体バランスを整え、自分と向き合うクラスです。
	カキラ	★		ろっ骨を中心とした全身の関節を複合的に使う女性力を向上させるエクササイズ・メゾットです。
	ピラティス	★		身体のコアを意識した呼吸法を取り入れて、全身の筋肉をバランス良く強化するクラスです。
	マットサイエンス	★★		体幹をトレーニングするヨガとピラティス、スポーツコンディショニングを融合したクラスです。
ヨガ	ハートフル ヨガ	★		体をほぐし深呼吸することで、リフレッシュをして体の中から温め老廃物を発散させます。
	ハーフムーン ヨガ	★		呼吸を意識した動きに集中を高め、全身の筋強化・柔軟性・バランスを整えるクラスです。
	ソフト ヨガ	★		腹式呼吸を使い、ヨガのポーズを取り入れ身体をほぐしていきます。
その他	チェア&ストレッチ	★		イスに座ったまま、音楽に合わせて全身のエクササイズを行い、最後はマットでしっかりストレッチします。
	健美操	★		ツボや経絡を刺激して、心地よい音楽に合わせて体を動かし、心と体の両面を整えるクラスです。
	太極拳	★	○	気功の呼吸法と円を描くゆっくりとした動作を行うことにより、心身の調和をはかり、正しい姿勢を身に付けます。
	バレトン	★★		バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。関節にやさしいローインパクトです。

※レッスンの途中参加は、開始から **5分** までとなっております。

※バレエ入門クラスは、バレエシューズ又は裸足で行えます。

※各先生の詳細レッスン内容につきましては、別紙にて随時掲示をしていきます。