

# 青葉フィットネスクラブ レッスン案内

レッスン名	時間	強度	内 容	効 果
<b>ストレッチ系</b>				
やさしいボディケア	35	☆	ボールやストレッチボールを使ってエクササイズ&ストレッチを行います	筋肉をほぐし、エクササイズを行います
らくらくストレッチ	45	☆	触覚ボールやストレッチボールを使って背・肩・腰の普段できない部分をほぐします	特に肩甲骨・骨盤周りをほぐし、こりを緩和します
<b>ヨガ系</b>				
ルーシダットン	45	☆	ゆったりとした呼吸の中で左右対称の動作とストレッチを行います	心と身体の緊張をほぐして、体調を整える効果があります
やさしいヨガ	45	☆	基本となるやさしいポーズで構成されているクラスです	心と身体の両面から、自分自身をバランスの取れた状態へと導きます
リラククスヨガ	60	☆	ゆったりとした呼吸と動きのヨガです	心と身体を柔軟にします
ユニバーサルヨガアース	45	☆~☆☆	シンプルなヨガで体を緩め、呼吸を整えて瞑想を行います	調身・調心・調息を行い、身体や心の状態を整えます
ヨガ&ボール	60	☆	前半は簡単なヨガを行い、後半はボールで気持ちよく身体をほぐします	筋肉をほぐし、身体のバランスを整えます
フィットネスヨガ	60	☆~☆☆	ポーズのバリエーションも豊富なパワフルなヨガです	心とカラダの両面から、自分自身をバランスの取れた状態へと導きます
<b>エアロビクス系</b>				
やさしいエアロ	45	☆	やさしいコンビネーションで楽しく動きます	無理なく有酸素運動が行えます
ズンバ	45・60	☆~☆☆	速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされ、止まることが少なく有酸素運動には最適です	心肺機能を向上させると共に、多くのカロリーを消費するので脂肪を燃焼させる効果が期待できます
アクティブエアロ	45	☆~☆☆	安全で無理のない運動療法で楽しく汗がかけます	無理なく心肺機能を高めます
好き好きステップ	45・60	☆☆~☆☆☆	ステップに慣れた方におすすめ。運動量・コンビネーション共に強度は高いです	基礎代謝量を増加させるために必要な筋量増加にも効果的です
背骨しなやかエクササイズ	45	☆☆	なかなか動かせない筋肉をエアロビクスの動きで上半身・下半身を運動させることにより、背骨をしなやかにしていきます	難易度はあまり高くありませんが、強度があるのでしっかりと汗もかけるレッスンです
リフレッシュエクササイズ	45	☆	動きやすい体作り、楽しくなくリズムに合わせて動きます	毎週楽しみながらさまざまな動きを行います
<b>トレーニング系</b>				
ボールトレーニング	45	☆	バランスボールを使用して全身の筋力トレーニングを行います	自分の体の癖に気づくことができます
コアトレシェイプ	45	☆~☆☆	エアロビクスを取り入れながら体幹部を鍛えます	体を引き締めて、脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指します
<b>めざせ!美 Body</b>				
めざせ!美 Body	45	☆	美しく引き締まった体を作ること、しなやかな体を作ることを目指します	全身をしっかり動かすのでシェイプアップに効果的です
<b>その他</b>				
ポルドブラ	45	☆	バレエ・姿勢のトレーニング・筋力・柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングです	心拍数を上げずに、身体全体の筋肉を効率よく使います
気功	55	☆	ゆったりとした呼吸に合わせて動く中国の健康体操です	身心のリラククス。内臓・自律神経の調整をします マイペースで行うので運動が苦手な方でも安心です
背骨コンディショニング	45	☆	体にやさしい体操を行い、自己治癒力の回復を目指します	背骨の歪みを整え、肩こりや腰痛などの改善が期待できます
<b>プール</b>				
* 東館スイミングスクールプールで行います				
水中体操	45	☆	水の浮力で腰や膝の悪い方でも痛みを感じずに運動することができます	水中の特性を利用した筋肉づくりと骨づくりです。陸上での運動に比べ、らくに楽しく気持ちよく体づくりができます
ウォーキング	45	☆	全く泳げない方、プールが初めての方、膝や腰に不安がある方でも大丈夫です	関節への負担を少なくして、いろいろな歩き方で全身の筋肉を動かします

強度 ☆やさしい ☆☆やや難しい ☆☆☆難しい

## 各種有料スクールのご案内

ジュニアヒップホップ	60	小学生を対象としたヒップホップダンススクールです	《水曜・木曜》17:00~18:00	場所：フィットネスクラブ・スタジオ1 ●週1回 7,150円(税込・保険料別) *併用割引あり
ジュニアフットサル	70・80	年長・小学生を対象としたフットサルスクールです ・年長、低学年《火・金》16:20~17:30 《土》10:15~11:25 ・高学年《火・金》17:30~18:50 《土》11:30~12:50		場所：フィットネスクラブ内スポーツ館 ●週1回 7,150円(税込・保険料別) *併用割引あり ●週2回 10,010円(税込・保険料別) *併用割引あり

### 《カルチャー教室》

フラダンス	75	☆	ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて踊るダンスです 月3回 土曜日 15:30~16:45 参加料 5,830円(税込) 保険300円 *会員割引あり	常に軽く膝を曲げた状態でステップを踏みます さらに姿勢も良くして腰を振るので足周りや腰周りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果があります
大人のサッカースクール	90	☆☆	経験問わず楽しんでサッカーの基礎を練習します 水曜日 20:00~21:30 月会費 6,600円(税込) 障害保険 300円 *会員割引あり	ボールを蹴って走って、筋力要素や体の引き締め効果も大です