

プールプログラム

〈泳法レッスンプログラム〉：2ヶ月毎に種目変更（奇数月）

Fr：クロール Ba：背泳ぎ Br：平泳ぎ Fly：バタフライ

初級	初級レベルの方を対象とした泳力・体力向上を目的としたクラスです。この機会に4種目をマスターしよう♪
中級	2ヵ月毎に変わる種目の基本フォームの指導を重視したクラスです。Br・Flyが初めての方もこのクラスで★
初中級	2ヶ月ごとに変わる種目の基本フォームの指導や、ドリルメニューを行うクラスです。初めての方も入れます♪
チャレンジ	泳ぐ距離・回数・待ち時間・練習タイム・休憩時間などを決め、チャレンジして泳ぎます。
上級	四種目が25M泳げる方対象。少しずつ泳げる距離を伸ばしていきましょう。
中上級	四種目のドリルをこなしながら泳いでいきます。中級・上級メニューを分けて泳ぎます。
マスター	四種目が50M泳げる方対象。毎回いろいろなメニューで楽しめます。スピード、持久力アップ！！
スーパーZ	マスターズ登録をして各大会に出場します。 登録制(担当:中村まで)

〈アクアビクスプログラム〉

クラス名	内容	強度
アクアダンス・バラエティアクア	リズムにあわせて楽しく水中でダンス！水の特性を利用して、心肺機能を向上させ脂肪燃焼！！	★ ★
アクアフィン	抵抗具をつけて、短時間の運動でも消費カロリー大！腰痛、膝痛の方にも最適。	★ ★ ★
オリジナルアクア	ラテン・ダンス・ヨガなどを組み合わせたTSUBOIオリジナルアクアです☆	★ ★
WK（ウォーク）	ただ歩くだけじゃおもしろくない、という方にお勧め。いろいろな歩き方を覚えていきましょう。	★
美・カラダバランス	水中で筋肉や関節を気持ちよく引き伸ばしたり動きの軸を作ることで、全身のバランスを整えていきます。	★
マーチ&ストレッチ	前半は簡単なステップ、後半はストレッチを水中で行います。姿勢改善、血行促進など全身がスッキリ！！	★
整うアクア	日常生活での癖や使いにくい筋肉を活性化させてボディバランスを整えていきます。	★ ★
リフレッシュアクア	心地よく身体を動かして1日の疲れをほぐします。心も身体もリフレッシュしましょう。	★ ★

スタジオプログラム

●…シューズ着用

クラス名	内容	強度
体幹トレーニング	普段意識しない体幹を様々な方法で鍛えていきます。初めての方歓迎！ WW会員参加OK!!	—
目覚まし体操	簡単な体操とストレッチを行います。ウォーミングアップに最適！ WW会員参加OK!!	—
骨盤体操	骨盤を中心に体を動かします。体幹・体軸を鍛えて、体調改善を目指します!! WW会員参加OK!!	—
青竹エクササイズ	足の裏のツボを刺激し、血流を良くすることで、体をほぐしていきます!!	—
美しいからだ作り	●美しく健康的なボディを作りたい方にオススメ!!筋トレとリズム体操で楽しく継続しましょう★	★
はじめて・かんたん・30分エアロ	●少し物足りない。慣れてきたらこのクラスで。徐々にレベルアップしていきましょう。	★
らくらくエアロ	●エアロビクスの基本動作を繰り返します。初心の方、激しい運動が苦手な方におススメです。	★
ステップエアロ	●音楽に合わせてステップ台に乗ったり降りたり。気になる太もも、お尻もスリムアップ。	★
チャレンジ・コンビネーションエアロ	●腕、太もも、おしり、お腹など…。気になる部分を引き締めていきましょう。	★ ★ ★
ズンバ	●音楽に乗せて体を動かします。お腹周りの引き締めにも!!	★ ★ ★
リラクゼーションヨガ	血液やリンパ液の流れをよくして心も体もリラックス！	★
足心ヨガ	ただいま大人気のプログラム！！真の体と心の健康・美容を目指しましょう。	★
癒しのヨガ	初心者の方でも無理なく行えます。初めての方、少しヨガになれてきた方にお勧めです!!	★
アシュタンガヨガ	個々に合った方法で無理なく実践し、健康な身体と美しい心、そして輝くスピリットを磨きます★★	★
リ body	姿勢改善に、脳や内臓のセルフケアを重ね、心身共に健康づくりを目指します。	—
健美操	東洋医学・現代運動生理学・エアロビクスなどの研究から生まれた健康体操です。	—
太極拳	リラックスして動きながら、衰えやすい体幹や呼吸力を鍛え、体の巡りを良くし、脳トレもできます。	★
フラ	基本からゆっくりとレッスンします。動きやすい服装・はだしでお越しください！！	—
ZUMBA・ベリーダンス	音楽に合わせて、楽しく踊りましょう♪ 1・3週ZUMBA、2・4週ベリーダンス 期間限定	—
DANCE TRY	ダンスに必要なインソール・柔軟・筋トレ・基礎のリズムを使って、一緒に楽しく踊りましょう!!	★
ピラティス	身体を中心“コア”を使い、正しい姿勢でエクササイズを行います!!	★ ★
バレトン	バレエ・エアロビクス・ヨガの要素を取り入れた体幹強化エクササイズです。	★ ★
バランスボール	バランスボールを使って、体幹部や体幹周りのトレーニングを行います。	★
コア トレーニング	コア(体幹)を鍛えて、日々の生活やスポーツをより楽しみましょう!! 期間限定	—
腹筋チャレンジ	楽しみながら腹筋を鍛えましょう！	★