

## スタジオレッスンプログラム内容

楽しく踊ろう！エアロビクス・ステップクラス・ダンス系クラス

| プログラム名     | 時間  | 対象   | 内容                                    |
|------------|-----|------|---------------------------------------|
| たのしくエアロ    | 45分 | 中級   | 軽めのジャンピング動作、手の動きは複雑に！少し慣れたらチャレンジ！     |
| おまかせエアロ    | 45分 | 中～上級 | コーチにおまかせ！どんなレッスンかは参加してのお楽しみ♪          |
| ダンスエアロ     | 45分 | 中～上級 | ステップとダンスな動きをミックスしクラブ音楽に乗せてかっこよく踊るクラス♪ |
| はじめてステップ   | 40分 | 初～中級 | 簡単な足の動きでステップ台を昇り降りする初心者のためのクラスです。     |
| ステップレーニング  | 40分 | 中級   | ステップ台を昇り降りする動きを通して全身トレーニングを行います。      |
| ZUMBA(ズンバ) | 45分 | 初～中級 | 主にラテン音楽を使用し、気軽＆自由に楽しくダンスするHOTなレッスンです♪ |

どなたでも気軽に参加できます！健康体操

| プログラム名   | 時間  | 内容                                    |
|----------|-----|---------------------------------------|
| ストレッチポール | 30分 | 肩・腰・背中 of 歪みを整え、体をリフレッシュ。お疲れの方、お試しあれ！ |

《Les Mills Programs》全世界共通・最先端プログラムを体感しよう

| プログラム名     | 時間  | 対象   | 内容                                     |
|------------|-----|------|--|
| ボディパンプ30   | 30分 | 初～上級 | 音楽に合わせて楽しくウエイトトレーニング！                  |
| ボディパンプ45   | 45分 |      | 男性の方は筋力UPでカッコいいボディに！                   |
| ボディパンプ60   | 60分 |      | 女性の方はシェイプアップで綺麗なボディをゲットしよう♪            |
| ボディコンバット30 | 30分 | 初～上級 | ストレスも脂肪もノックアウト！！                       |
| ボディコンバット45 | 45分 |      | 格闘技をベースにしたエアロビクスエクササイズです。              |
| ボディコンバット60 | 60分 |      | キックボクシング・空手・太極拳・ムエタイなどの動きを取り入れています。    |
| ボディバランス30  | 30分 | 初～上級 | ストレッチング・パワーヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れた       |
| ボディバランス45  | 45分 |      | エクササイズです。ゆったりとした動作と呼吸、“癒し系”コアトレーニングです。 |
| ボディバランス60  | 60分 |      | ゆったりとした音楽も堪能して下さい。                     |

《Les Mills VIRTUAL》大きなスクリーンに映る世界トップクラスのクラスを体感しよう

| プログラム名            | 時間      | 対象    | 内容   |
|-------------------|---------|-------|--|
| ボディパンプ<br>アッパーボディ | 20分     | 初～中級  | バーベルを使ったワークアウトで、特に上半身全体を集中的に鍛えるワークアウトとなります。    |
| ボディパンプ<br>ローワーボディ | 15分     | 初級    | バーベルを使ったワークアウトで、特に下半身全体を集中的に鍛えるワークアウトとなります。    |
| ボディパンプ<br>アームズ    | 15分     | 初級    | バーベルを使ったワークアウトで、特に腕の筋肉を効率的に行えるワークアウトとなります。     |
| レズミルズコア           | 15分～45分 | 初級～中級 | コアトレーニング 体幹を鍛えることにより、あらゆるパフォーマンスを向上させることができます。 |

## プールレッスンプログラム内容

《水泳技術向上プログラム》初心者～上級者まで楽しめるレッスンです

| プログラム名    | 時間  | 対象   | 内容  |
|-----------|-----|------|---|
| 水慣れ       | 20分 | 初心者  | 「泳げるようになりたい！」という方のレッスン。浮くこととキックの練習をします。   |
| はじめてクロール  | 30分 | 初級   | バタ足から呼吸までの練習を中心に行います。25m目標に練習します。         |
| はじめて平泳ぎ   | 30分 | 初級   | キックから呼吸練習や手回し練習を行います。25m目標に練習します。         |
| はじめて背泳ぎ   | 30分 | 初級   | 背浮き練習やキック、手回し練習を行います。25m目標に練習します。         |
| はじめてバタフライ | 30分 | 中級   | 1～2種目で25m泳げるようになった方を対象にバタフライを練習するクラスです。   |
| 初心者水泳     | 30分 | 初～中級 | テーマに沿ってクロール、背泳ぎ、平泳ぎを練習するクラスです。            |
| 体力UPスイム   | 15分 | 中級   | どの泳ぎでもOK！50M、6本のインターバルトレーニング！持久力、心肺機能をUP★ |
| チャレンジ4泳法  | 30分 | 中～上級 | 4泳法にチャレンジ！ 4種目泳げなくてもOK！コーチが優しく指導します♥      |
| クロール      | 30分 | 中級   | 「少しは泳げるけど・・・」そんな方におすすめ！                   |
| 背泳ぎ       | 30分 | 中級   | 「きれいに」「長く」「楽に」、理想の泳ぎを身につけませんか？            |
| 平泳ぎ       | 30分 | 中級   | 25m～50mを泳ぐ練習が中心となります。                     |
| バタフライ     | 30分 | 中～上級 | バタフライをしっかり泳ぐクラスです。25m～50mを中心に練習します。       |
| メニュースイム   | 40分 | 初～中級 | 当日の課題に沿って、40分で800m～1000mくらいを泳ぎます。         |

「泳ぐのは苦手・・・」という方もOK！皆さんと一緒に運動するレッスン

| プログラム    | 時間  | 内容  |
|----------|-----|---|
| 水中ウォーキング | 30分 | みんなで楽しく水の中を歩きます。運動量あり！いろんな歩き方をします。お試しあれ！      |
| アクアビクス   | 40分 | リズムに合わせて、楽しく水中で踊ります！水中のエアロビクスです。              |
| 浮き棒体操    | 30分 | 浮き棒の浮力を使って水中体操を行います。筋トレ、リラクゼーションの効果あり！        |
| 脂肪バイバイ   | 30分 | ウォーキングと筋力トレーニングを交互に行います。有酸素、筋トレ効果あり！ 脂肪よバイバイ♪ |
| 水中ダンベル体操 | 30分 | 水中でダンベルトレーニング！ 水の浮力と重りで全身をシェイプアップ！！           |

ASES CLUB サークル活動中

|        |  |
|--------|--|
| ☆マスターズ | マスターズの大会や各水泳大会に参加しています。興味がある方はご参加ください。 |
|--------|--|

| プログラム名   | 時間      | 対象    | 内容  |
|----------|---------|-------|---|
| ボディパンプ   | 15分～45分 | 初級～中級 | バーベル・ウエイトを使い全身をワークアウトします。高い脂肪燃焼効果を得られます。    |
| レズミルズダンス | 30分～45分 | 初級～中級 | シンプルなダンスムーブで、楽しみながら汗を流します。                  |
| ボディバランス  | 20分～45分 | 初級～中級 | どなたでも参加できる新しいヨガクラスです。心と身体が元気になる、暮らしの質を高めます。 |
| ボディコンバット | 30分～45分 | 初級～中級 | 格闘技にインスピレーションを得た全身のワークアウトです。                |

この他にも、上記《Les Mills Programs》で行われているプログラムもバーチャルレッスンで同様に行っています。

