

# グループエクササイズ レッスン説明

## 脂肪燃焼プログラム

レッスン名	(分)	強度	難度	内容
エアロ1	40	★	☆	これからエアロビクスを始めたい方も安心してご参加できるクラスです。このクラスからエアロビクスを始めましょう！！
エアロ2	45	★★	☆☆	エアロビクスの動きに少しなれてきたらこのクラスです。下肢の負担も少ないので安心して運動が楽しめます。
エアロ3	50	★★★	☆☆☆	もっと脂肪燃焼したい方、参加してみましょう！！エアロビクスの基本動作と楽しいステップがたくさん出てきます。
エアロ4	60	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、筋力アップ、心肺機能向上、ストレス解消など様々な運動効果が期待できます。強度・難度共に高いエアロビクスのクラスです。
エアロオリジナル	60	インストラクター設定		インストラクターの個性を存分に生かしたエアロビクスオリジナルクラスです。
ステップ1	40	★★	☆☆	ステップ台を使用した昇降運動をこれから始めたい方向けのクラスです。このクラスからステップを始めましょう！！
ステップ2	50	★★★	☆☆☆	エアロビクスの動きに少しなれてきたらこのクラスです。更に脂肪燃焼したい方、是非、チャレンジ！！
ステップ3	60	★★★	☆☆☆	脂肪燃焼、筋力アップ、心肺機能向上、ストレス解消など様々な運動効果が得られます。強度・難度共に高いステップのクラスです。
ステップオリジナル	60	インストラクター設定		インストラクターの個性を存分に生かしたステップオリジナルクラスです。
エアロサーキット	45 60	★★	☆☆☆☆	シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に行うことでバランスのとれた体を目指すクラスです。
ステップサーキット	45 60	★★★	☆☆☆☆	ステップ台を使用したシンプルな昇降運動と筋力トレーニングを交互に行うことでバランスのとれた体を目指すクラスです。
ステップサーキットオリジナル	75	インストラクター設定		インストラクターの個性を存分に生かしたステップサーキットオリジナルクラスです。
ダンスエアロ	60	★★★	☆☆☆	エアロビクスの動きに、様々なジャンルのダンス要素をミックスし、バランス感覚を整え、しなやかな動きと身体を作っていきます。音楽と動きの一体感を楽しむクラスです。
ファイト	60	★★	☆☆	パンチやキックをより実践に近いコンビネーションで動いていきます。

## BFS

レッスン名	(分)	強度	難度	内容
GROUP KICK (グループキック)	45 60	★～★★★	☆～☆☆☆	格闘技とボクシングの動きをダイアミックな音楽にのせてシンプルで楽しく効果的に脂肪を燃やしていきます。心肺機能もレベルアップ！
GROUP POWER (グループパワー)	45 60	★～★★★	☆	スクワットやプレス、カールなどベースとしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。どなたにも参加していただけるクラスです。
GROUP ACTIVE (グループアクティブ)	60	★～★★★	☆	普段あまり運動をしない方のためのカーディオ(有酸素)・ストレンクス(筋トレ)・バランス・柔軟性の向上を目的に作られたBFS最新プログラム！

## プール

レッスン名	(分)	内容	レッスン名	(分)	内容
水中ウォーキング	30	水中で様々な歩行を行うクラスです。基本動作をしっかり身につけて、運動効果をさらに高めていきます。	はじめて水泳	30	全く初めての方でも大丈夫。水に慣れることから始めて、パタ足など水泳の基本動作を練習します。
アクアビクス	30	水中で音楽に合わせてながら身体を動かしていきます。足腰に負担をかけず運動を楽しむ事が出来るクラスです。	初級水泳	30	各泳法の基本動作を練習し、パタ足、腕の動き、息継ぎを練習します。
アクアZUMBA (ズンバ)	30	スタジオ「ZUMBA」レッスンのアクア版です！！	水泳トレーニング	30～60	25Mを繰り返し泳げるようになった方は、自分に合ったトレーニングクラスへチャレンジしてみましょう。
アクアサーキット	40	アクアミット(水中手袋)を使用し、水中運動を行います。水の抵抗が大きくなり、さらに運動効果が得られます。	フインスイミング	30	フィン(足ひれ)を使うクラスです。柔らかく、強いキックを繰り返すことで、各泳法でも活かせるスキルが身につきます。
ウォーターパワー	30	水を活かして道具を使用して有酸素運動と筋力トレーニングを行います。顔をつけずに水泳の動作なども取り入れます。	スノーケリング	30	ダイビングなどで使われる、道具を使って泳ぐ練習をするクラスです。
プライベート	30	個々のレベルに合わせた内容で、より上手い泳ぎ、より綺麗な泳ぎを目指して行う個人レッスンです。			

## ダンスプログラム

レッスン名	(分)	内容
ジャズダンス	60	オーソドックスなジャズスタイルのダンスを行います。より可憐にかっこよく踊る事を目標としたダンスクラスです。
ナニアロハ	60	ハワイアンフラとフィットネスを融合したクラスです。シンプルな動きを練習していくため、どなたでもご参加いただけます。骨盤周りの筋肉を動かしてウエスト・腰回りを引き締めていきます。
ヒップホップ	60	リズムをとる練習から、最新のダンスステップを楽しめるクラスです。
ベリーダンス	60	お腹&腰を動かし妖艶に踊るクラスです。ベリーならではのベーシック動作を身につけていくクラスです。
MEGA DANZ (メガダンス)	60	レゲトン・ヒップホップ・サルサなど様々なジャンルのダンスを1曲ごとに楽しむクラスです。3カ月同じステップを行い、ノリのよい音楽で振り付けを楽しんでいきます。
MEGA LATINO (メガラティーノ)	60	サルサ・メレンゲ・マンボ・レゲトン等ラテンのリズムにのせて情熱的で官能的な振り付けを3カ月楽しんでいきます。
ハウスダンス	60	ハウスミュージック(リズムの早い音楽)で踊るステップを中心とした最新のダンスクラスです。初めての方からお楽しみいただけます。
ZUMBA (ズンバ)	60	ラテン系の音楽とダンスを融合させ、早いテンポの曲と遅いテンポの曲を組み合わせるダイナミックに！エキサイティングに！！動いていきます。パーティー気分が味わえます。

## 調整・リラクゼーションプログラム

レッスン名	(分)	内容
ヨガ	60～90	動作を通して心と身体の調和を図ります。
ゴルフヨガ (飛距離アップ)	45	体側の柔軟性を高め、骨盤・股関節の調整をし、体全体の回転をスムーズにします。また体幹部・足腰及びふくらはぎの強化を行い体のバネと伸びをつくりゴルフスイングをより大きくします。
太極拳	60	中国古来の健康体操で、健康維持増進のクラスです。二十四式を中心とした太極拳のクラスです。
ボールエクササイズ	45	バランスボールを使った引き締めエクササイズやバランス力をやしなうトレーニングを行っていきます。
オリジナルコンディショニング	45	インストラクター独自の手法を用いて身体の調子を整え、よりスムーズな動きをめざしていくクラスです。
バランスビューティ	45 60	オリジナルのストレッチを行い、身体の片寄りや歪みを整えて正しい姿勢を身につけていくクラスです。柔軟性を上げる事により、ケガのない身体を目指します。
ボール&青竹	50	ボールなどを使い、コリの原因と言われる歪みや筋力低下を改善、痛みによる重だるさを解消していくクラスです。また、青竹を使って足の裏を刺激し血流・リンパ液の流れの改善も目指します。
コアトレ&青竹	50	腹筋・背筋を中心に、体幹部分のトレーニングを実施し、きれいな姿勢・美しいボディラインを目指します。また、青竹を使って足の裏を刺激し、血流・リンパ液の流れの改善も目指します。
バレエストレッチ	45	バレエで行うストレッチ動作を使って柔軟性を向上させ、筋バランスを整えます。これからバレエを始めたい方も慣れてきた方も楽しんでいただけるクラスです。
バレエエクササイズ	60	バレエの基本動作をゆっくり習得するクラスです。美しいボディラインを作っていきます。
ピラティス	60	呼吸を用いて体幹部(コアマッスル)を強化しながら、細く力強い身体作りを目指します。
骨盤調整	60	オリジナルの呼吸法・ストレッチ・エクササイズを行うことにより、骨盤のゆがみなどを調整し、全身のバランスを整えていくクラスです。
アロマストレッチ	45	アロマの香りの中でストレッチを行うクラスです。心身共にリラックスが出来ます。
ストレッチボール	45	専用のボールを使用し、身体を中心に緩めるリラクゼーションのクラスです。肩こりの予防・解消、疲労回復を目的とした方におすすめのクラスです。
肩こり・腰痛 解消体操	60	ボールなどを使い、コリの原因と言われる歪みや筋力低下を改善、痛みによる重だるさを解消していくクラスです。

**楽しく安全なレッスンをお届けします！**