

# — マスター・ホリデー会員 レッスン内容 —

令和6年10月

## プール

プログラム名		内 容	場所・持ち物
背泳ぎ・クロール 平泳ぎ・バタフライ	泳法習得・初心者水泳	希望の泳法を選んで参加します。 初心者の方でも安心して受講することができるカリキュラムです。	※競泳プールにて行います 水着・スイミングキャップ・ゴーグル(自由) 水分補給用の飲み物
アクアビクス	筋力アップ・シェイプアップ	水の特性を生かした運動を、音楽に合わせて楽しく行います。浮力により、膝や腰の負担が軽くなり、無理なく安全に運動できます。バランスよく筋肉を使い、シェイプアップにも！	
流水ウォーキング	脂肪燃焼・シェイプアップ	ニーズの高い水中ウォーキングを、温かいレジャープールにて行います。 レジャープールの効果的な使い方、お教えします。	※レジャープールにて行います 水着・ゴーグル(自由)・水分補給用の飲み物

## Aスタジオ

プログラム名		内 容	持ち物
DISCO	脂肪燃焼・シェイプアップ	懐かしのディスコサウンドにのせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです！フィットネス初心者の方や中高年の方も安心して楽しめます！	運動着・運動靴・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
エアロビクス	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽に合わせて体を動かし、楽しくシェイプアップやストレス解消しませんか？ 有酸素運動の効果で、脂肪燃焼、心肺持久力向上、健康増進が期待できます。	
ステップ	脂肪燃焼・シェイプアップ	使ってみるのはただの台…。使ってみるとただ物ではない！ 好きな高さに積み上げて、踏み台昇降でシェイプアップ！！	
リズムボクシング	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽にのせてパンチを繰り返します！！パンチを格好よくきめてストレス発散しましょう。 二の腕・ウエストの引き締めにも効果的です。	
(マッスル) (ビューティー) (ハップ) MBP	筋力アップ・脂肪燃焼 シェイプアップ・代謝向上	バーベルを使用した筋コンディショニング系グループエクササイズです。 音楽でも盛り上がり、全身の筋肉をくまなく鍛えることができます。	
ZUMBA	脂肪燃焼・シェイプアップ	ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」、 それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。	
ZUMBAGOLD	脂肪燃焼	通常の ZUMBA よりも「ゆっくり」「しっかり」と動きます	
自重トレーニング	筋力アップ・シェイプアップ	自分の体重と重心の移動により、筋肉に適度な負荷をかけます。 スローテンポで行ないますので、初心者の方にも安心して参加いただけます。	
太極舞	疲労・ストレス解消	太極拳・中国の伝統武術・民族舞踊の要素を取り入れたフィットネスエクササイズです。	
バランスドーム	バランス能力向上 姿勢・ボディライン改善	不安定なバランスドームの上で身体を動かしていきます。姿勢を良くしたい！腰痛・肩こりを改善したい！理想のボディラインを手に入れたい！という方にオススメです。	
ゆったりヨガ	柔軟性向上・ストレス解消	やってみたいけど身体が硬くてヨガはちょっと…という方、肩こりや腰痛のある方など、 初心者向けヨガです。身体をときほぐし、心も癒されます。	運動着・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
健美操	姿勢・体調改善・代謝向上	ゆっくりした動きに呼吸を合わせ、ツボや経絡を刺激しながら、たくさんの酸素を体内に取り込むことで有酸素運動の効果もあります。体の内側から体調を整えていくレッスンです。	
ストレッチポール	柔軟性向上・体調改善	ストレッチポールを利用し、凝り固まった筋肉を緩めます。 肩こりやストレートネックの改善プログラムを行ないます。	
フラエクササイズ	骨盤の歪み改善 お腹引き締め	フラダンスの基本ステップやハンドモーションを使ってハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。 無理なく癒されながらキレイな体づくりへ！！	