

【スタジオ・プールプログラム内容案内】

〈ヨガ・ピラティス・その他〉 身体の中からキレイに強くなれるプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
ヨガ	60分	★	簡単なポーズ・呼吸をおこなうヨガです
パワーヨガ	45分	★★	ヨガの動きより少し強度が上がります
イシュタヨガ	60分	★	個人に合わせたポーズで無理なくできるヨガです
クンダリーニヨガ	75分	★	身体に負担の少ないポーズと呼吸法が特徴的なヨガです
ピラティス入門	45分	★	初めての方でもご参加できます
ピラティス	30/60分	★★	美しく・しなやかな身体のラインを作ります
気功	60分	★	呼吸法と体操によって体内の気血の巡りを良くします
太極拳	60分	★	無理のない動きで護身術を意識して練習します
ルーシーダットン	45分	★	タイの仙人の体操と言われているリラクセスストレッチです
フェルデンクライス健康法	45分	★	ゆるやかでシンプルな運動で『動きと感覚』を感じます

〈A-1ファイトクラブ〉 本物を知りたいという方にお応えするプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
カンフー（形意拳）	60分	★	実戦中国武術・形意拳で爽やかにシェイプアップします
テコンドー	60分	★	韓流（はんにゅう）武術で華麗な足技を身につけていきます
武田流中村派合気道	60分	★	合気道を通じていざという時に役立つ身のこなしを覚えます
フルコンタクト空手	60分	★	極真カラテの基本稽古を楽しくおこなっていきます
ボクシング	60分	★	元プロボクサーによる本格的なボクシングプログラムです
キックボクシング	60分	★	現役のプロキックボクサーが丁寧に指導します

【カウンセリングシステム内容紹介】

〈無料カウンセリング〉 初めてご利用の方に施設のご案内・マシンの使い方などをお教えいたします！

プログラム名	時間	内容
はじめてカウンセリング	30分	施設の正しい利用法やマシンの基本的な使い方をお教えいたします

〈アクアスキルプログラム〉 A-1自慢のスタッフが水泳の事なら何でもお応えします

【基礎クラス】

プログラム名	時間	強度	内容
初めてスイミング	45分	★	水の恐怖心を取り除き水に慣れていきます
入門スイミング	60分	★	泳ぎの基礎を丁寧に教えます
初級スイミング	60分	★	クロール・背泳ぎを覚えていきます
中級スイミング	60分	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを覚えていきます
上級スイミング	60分	★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを覚えていきます

【ステップアップクラス】

プログラム名	時間	強度	内容
ロング	30分	★★	長い距離を泳げるように練習していきます
フィンスイム	45分	★	足ひれをつけてゆっくり優雅に泳ぎます
シュノーケリング	60分	★★	足ひれ・ゴーグルを付けて水の中を潜って泳ぎます
四泳法	60分	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを練習します

【レベルアップクラス】

プログラム名	時間	強度	内容
月替わりレッスン	45分	★★	四泳法のどれかを月ごとに変えて練習していきます
有料パーソナル	25分	★	水泳に関することをマンツーマンで指導します
エンジョイスイミング	60分	★★~★★★	泳ぎを楽しみながら距離を泳ぎます
アレクサンダースイミング	60分	★	身体に負担をかけずに楽に泳げるように練習していきます

〈アクアフィットネスプログラム〉 水中で行う有酸素運動!脂肪燃焼に最適

プログラム名	時間	強度	内容
水中散歩	30・45分	★	プールで様々な歩き方を行い筋力・体力をアップさせます
ウォーク&ストレッチ	45分	★	水の中で歩きストレッチを行い柔軟性を高めていきます
肩・腰・膝運動	60分	★	水の浮力を活用し身体に負担なく行う有酸素運動です
アイチ	45分	★	太極拳を取り入れた動きを水中で行います
アクアエアロ	30・45分	★	水中で音楽に合わせてながら関節に負担なく動きます

〈エアロビクス・ステッププログラム〉 脂肪燃焼に効果的なプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
ウォーキング&ストレッチ	60分	★	基本的な動きをゆっくり丁寧にいきます
エアロ&ストレッチ	60分	★	エアロビクスの色々な動きを行います
はじめてエアロ	40分	★	簡単でわかりやすい、エアロビクスの入門レベルです
てくてくエアロ	45分	★★	歩く動きを基本とした足に負担をかけないエアロビクスです
エアロビクス初級	60分	★★	動きやすい振り付けを楽しみながら行います
エアロビクス初中級	60分	★★★	回転・インパクトが入った動きの振り付けを楽しみます
シェイプエアロ	60分	★★★★	少し足取りの速さを上げ、強度を上げたエアロビクスです
エアロビクス中級	60分	★★★★	回転・インパクト・強度の全ての要素を取り入れています
シェイプコンディショニング	60分	★	有酸素運動と筋力トレーニングをおり混ぜていきます
ステップ&コンディショニング	60分	★	踏み台を使った昇降運動と筋力トレーニングをおり混ぜて動きます
ステップ初級	60分	★★	踏み台を使った簡単な昇降運動です
ステップ初中級	60分	★★★	踏み台を使い簡単な振り付けを楽しみます
フロウステップ初中級	60分	★★★★	踏み台を使い流れるような動きを楽しみます
ステップ中級	60分	★★★	回転、インパクト・強度の全ての要素を取り入れています
キックボクササイズ	60分	★★	格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です
ドラムスアライブ	60分	★★	バランスボールをステッキで叩く有酸素運動です
フープブーン	45分	★★	フーフーフーを使用しお腹周りをシェイプアップさせていきます
ズンバ	45分	★	目と耳で楽しみ、身体で表現するダンスです

〈レスミルズプログラム〉 世界中で大人気のグループレッスンプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
ボディパンプ45	45分	★★~★★★	バーベルを使用し効果的に筋力トレーニングを行います
ボディコンバット	45分 60分	★★ ★★★★	音楽に合わせて様々な格闘技の動きを行います
ボディステップ45	45分	★★~★★★	踏み台を使い音楽に合わせて動いていきます
ボディアタック45	45分	★★★	シンプルでパワフルなエアロビクスです
ボディジャム45	45分	★★	様々なジャンルをミックスしたダンスです

〈グループレッスンプログラム〉 まったく運動をしたことのない方でもご参加頂けるプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
全身ストレッチ	30分	★	筋肉をほどよく伸ばし、リラックス・リフレッシュします
肩こり予防体操	30分	★	肩こりの改善を目的とした運動を行います
腰痛予防体操	30分	★	腰痛の改善を目的とした運動を行います
肩こり腰痛予防体操	30分	★	肩こり・腰痛の予防・改善を目的とした運動を行います
健康体操	45分	★	どなたでもできる健康維持のための軽い運動です
骨盤調整体操	60分	★★	骨盤の歪みを本来あるべき場所に戻す体操です
二の腕シェイプ	30分	★	二の腕を集中してシェイプアップします
ふとももシェイプ	30分	★	ふとももを集中してシェイプアップします
おなかシェイプ	30分	★	おなかを集中してシェイプアップします
全身シェイプ	30分	★	全身をまんべんなくシェイプアップしていきます
ボールエクササイズ	30~45分	★★	バランスボールを使って行う運動です

〈ダンスプログラム〉 豊富なダンスプログラムをご用意しております

プログラム名	時間	強度	内容
ジャズ入門	60分	★	ジャズダンスの基本的なステップを行います
ジャズ初級	75分	★★	美しさを身体で表現する様々な踊りの基礎となるダンスです
クラブジャズ入門	45分	★	POPな音楽で楽しく美しく踊るダンスの基礎を覚えます
クラブジャズ	60分	★★	ジャズの動きを取り入れPOPな音楽で楽しく踊ります
ハワイアンフラ入門	45分	★	フラダンスで踏むステップ・手の動きの基礎を覚えます
ハワイアンフラ	60分	★★	ハワイの伝統的な踊りのフラダンスを優雅に踊ります
バレエストレッチ	30分	★	バレエを行う上で必要な筋肉をほぐしていきます
バレエ入門	60分	★	バレエの基本となる動きを覚えます
バレエ	60分	★★	入門クラスに慣れてきた方がステップを覚えるクラスです
アドバンスバレエ	60分	★★★	美しい動きでバレエのテクニックを向上していきます
ヒップホップ	60分	★	音楽に合わせてカッコよく踊ります
パーティダンス	60分	★	まるでパーティ会場で踊っているような優雅なダンスを行います
フリースタイルダンス	60分	★	形にとらわれない様々な要素を取り入れたダンスを行います