



PROGRAM GUIDE 2021年 1月～3月 レッスンプログラムガイド

《 スリムボディ系 》 (エアロビクスで健康な身体を目指したい方)

プログラム名	時間	内容	強度	難易度
easy (はじめてエアロ)	45分	初心者の方や簡単なエクササイズが好きな方にお勧めのクラス。まずは体を動かす事に慣れていきましょう。	☆	☆
soft (初級エアロ)	60分	初級者の方や簡単なエクササイズが好きな方にお勧めのクラス。大きく体を動かし、運動効果を高めていきましょう。	☆☆	☆
middle (中級エアロ)	60分	運動に慣れてきた方にお勧めのクラス。ダイナミックに全身を動かし心身共にリフレッシュしましょう。	☆☆☆	☆☆
step1 (初心者向け)	45分	初心者の方や簡単なエクササイズが好きな方にお勧めのクラス。ステップ台を使って体を動かす事に慣れていきましょう。	☆	☆

《 インナーアプローチ系 》 (キュッと引き締まった身体を作りたい方)

パワーフローヨガ	45分	呼吸とリズムにのせて、流れるようにポーズ展開をしていきます。体幹を安定させながら筋力と柔軟性を向上させます。
ピラティス	60分	インナーマッスルを鍛え、骨盤などの身体のゆがみなどを矯正していくことを目的としたクラス。美しい身体を作っていきます。
骨盤ストレッチ	45分 60分	骨盤を解していくクラス。骨盤を意識してストレッチや運動を行いながらお腹周りをシェイプアップしていきましょう。
骨盤シェイプ	40分	音楽に合わせて有酸素運動を行いながら骨盤、肩甲骨を中心に体幹から美しく正しい体を作っていきます。
アナトミック骨盤ヨガ	60分	骨盤周りの関節、筋肉をバランスよく鍛え、柔軟性を向上させるクラス。スポーツにおけるパフォーマンスを高め、ケガの予防をしていきましょう。

《 バランス系 》 (心と身体のバランスを整えたい方)

リフレッシュヨガ	60分	意識的に深い呼吸に変え、ヨガのポーズでゆったりと身体を伸ばし、心と体を調和していくクラスです。(ノーシューズ)
ハタヨガ	60分	アサナ、呼吸法、瞑想により、心身のバランスを整えるクラス。
健康ヨガ	60分	アサナによる心地よい刺激を感じながら呼吸を意識し、自分と向き合うことで体の歪みが整い、きれいな姿勢、心の変化も感じることができるクラス。
Balletone	45分	バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を融合した新感覚エクササイズ。

プログラム名	時間	内容
元気教室	45分	ロコモ・メタボ予防、改善を目的とした簡単運動教室。筋肉、関節、骨などの運動器官を強くし、内臓脂肪を燃やしましょう。
健康体操	60分	有酸素運動や筋コン、ストレッチ、リズム体操を行うクラス。様々な運動を行いながら、身体を作っていきます。
BellyDance	45分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部引き締めなど、美しいボディラインを作る動作が盛りだくさん！新しいアプローチを体験してみましょう。
ZUMBA	45分	ラテン系音楽のリズムを楽しみながら身体を動かすクラス。ダンスに近い有酸素運動。パーティー感覚で楽しく身体を動かしましょう。
LES MILLS BODY PUMP	45分	世界で愛されているレズミルズプログラム！音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い全身をシェイプします。代謝を高め太りにくく痩せやすい身体を作ります。
LES MILLS BODYCOMBAT	30/45 60分	キック・パンチを取り入れながら全身をシェイプアップすることができます。ストレスと脂肪をノックアウトしましょう！
LES MILLS BODYBALANCE	45分 60分	ヨガをベースとし太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウトを行います。呼吸を意識し、マインドを調整しながら、脂肪燃焼と柔軟性アップを目的とします。

《 フリースイミング利用可能な方の無料プログラム 》

リズムアクア	30分 45分	水の特性を活用した動作や基本動作の応用を取り入れた動きを楽しむ頂くクラス。
ヌードルシェイプ	30分	ヌードルの浮力を活用し筋コンディションやリラクゼーションを行います。
水中ウォーキング	30分	水中での様々な歩き方をして水中運動に慣れる為のクラス。

《 スイミングプログラム ※指定の会員種別の方 》

成人コース	60分	泳げない方から、もっと楽しく上手に泳ぎたい方まで水泳指導を行うクラス。
レディースコース	60分	女性だけを対象に水泳指導を行うクラス。

《 スタジオ・プールレッスンについての注意事項 》

インストラクター及びレッスン内容等に変更がある場合もございますのでご了承下さい。
(館内掲示板、ホームページ、QRコードよりご確認ください。)
レッスン開始10分以降のプログラムへの参加は安全のためご遠慮下さい。

- 《 スタジオについて 》 しばらくの間、全スタジオレッスンは当日予約の定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。ご本人以外の代筆はご遠慮下さい。
- 《 プールについて 》 ヌードルシェイプは23名の先着となります。道具がなくなり次第、終了となります。○印の番号は、各レッスンを実施するコースとなります。別紙カレンダーのスクール休講日は「水中ウォーキング」「ヌードルシェイプ」は休講となります。

サンプラザ フィットネスクラブ ウインズ小山
〒323-0014 小山市喜沢1414
TEL 0285-25-7273

ウインズ小山のホームページはこちら！

