

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・ラテン・ダンス系クラス

プログラム名	時間	対象	内容
初心者エアロ	30分	初心者	エアロビクスの正しい姿勢や両手足の動きをマスターします。誰でも参加できます。
はじめてエアロ	50分	初級	シンプルな動きに合わせてエアロビクスを行います。皆さんと汗をかきましょう。
たのしくエアロ	60分	中級	軽めのジャンピング動作、手の動きも複雑に！少し慣れたらチャレンジ♪
おまかせエアロ	60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からの楽しみ♪
ラテンエアロ	50分	初～中級	動作にラテンの腰や足の動きを取り入れたエアロビクスクラスです。必見です
ダンスエアロ	60分	中～上級	ステップとダンス的な動きをミックスさせクラブ音楽にのせてかっこよく踊るクラス♪
ジョギングエアロ	60分	中～上級	ガンガン弾んでガンガン飛ぶ！走り・動くエアロです。パフォーマンス力を高めます。
はじめてステップ	50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為のクラスです。
たのしくステップ	60分	中～上級	ステップ台を使った中・上級者向けのクラスです。少し複雑な足の動きに挑戦！
ZUMBA(ズンバ)	45・60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♪

《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
ボディパンプテック	15分	初心者	バーベルの取り扱い方、基本フォームや動きの動作をマスターします。
ボディパンプ15	15分	初～上級	音楽に合わせて楽しくウエイトトレーニング！！
ボディパンプショート	30分		男性の方は筋力UPでかっこいいボディ
ボディパンプ	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♪
ボディコンバットテック	15分	初心者	キック・パンチなどの基本的な動きをしっかりとマスターします。
ボディコンバットショート	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ます。
ボディヒーリングショート	30分		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
ボディヒーリング45	45分	初～上級	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。
ボディヒーリング	60分		ゆったりとした音楽も堪能して下さい。

健康体操・ヨーガクラス。どなたでも気軽に参加できます。

プログラム名	時間	内容
青竹エクササイズ	30分	ゆるやかな歩行運動で、足のツボを刺激して体の中から元気になるクラスです。
ストレッチポール	30分	肩・腰・背中を伸ばし体をリフレッシュ。お疲れの方、お試しあれ！
ダンベル&ストレッチ	30分	ダンベルや自分の体を使って筋肉の動きを改善し、肩こりや腰痛を改善するクラスです。
アクティブヨーガ	50分	パワーヨガに筋コンディショニングを取り入れたヨーガです。

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！」と言う方のレッスンです。浮く事とキックの練習します。
はじめてクロール	30分	初級	バタ足から呼吸の練習を中心に行ないます。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ないます。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、手回し練習を行ないます。25m目標に練習します。
はじめてバタフライ	30分	中級	バタフライを練習するクラスです。1～2種目、25m泳げるようになった方が対象です。
初心者水泳	30・40分	初～中級	テーマにそってクロール、背泳ぎ、平泳ぎを練習するクラスです。
クロール	30・40分	中級	「少しは泳げるけど・・・」そんな方にお勧め！！
背泳ぎ	30・40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・40分	中級	25mから50mを泳ぐ練習が中心となります。
バタフライ	30・40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(初・中級)	30・40分	初～中級	当日の課題にそって、40分で800m～1000mくらい泳ぎます。
メニュースイム(中・上級)	60分	中～上級	当日の課題にそって、60分で1500～1800mくらい泳ぎます。
コーチにおまかせ(中)	40分	中級	コーチのバラエティにとんだ楽しく泳ぐスイムレッスンです。
マスターズ	50分	上級	水泳大会参加者や自分のレベルアップの為に皆さんで泳ぐクラスです。

「泳ぐのは苦手・・・」と言う方もOK！皆さんと一緒に運動するレッスン

プログラム名	時間	内容
水中ストレッチ	20分	浮力を利用し、水中でゆっくり体全体を伸ばします。
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。運動量アリ！いろんな歩き方をします。お試しあれっ♪
ソフトジョギング	30分	走るのが苦手な方でも、プールの中なら大丈夫！心肺機能の向上、シェイプアップにも！！
脂肪パイパイ	30分	音楽に合わせて脂肪燃焼運動。「余分な脂肪は、さようなら～♪」
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、筋トレ・リラクゼーションや水中体操を行います。

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下さい。
- ☆ ランニングサークル・・・マラソン、駅伝、クロスカントリーの大会など、各方面で活躍中です。
- ☆ 山を歩く会・・・2ヶ月に1度程度、会員同士で集まり、近くの山を歩くサークルです。
- ☆ ゴルフ・・・少人数で集まり、会員の皆様やスタッフと楽しくゴルフを楽しむサークルです。