


## スタジオプログラム

クラス名	強度	難易度	内容 ※同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
<b>レスミルズプログラム</b>			
各種テクニク	★	◆	初めて参加する方、フォームの習得、確認をするクラス
ボディパンプ	★★★★	◆	バーベルを使用したエクササイズを行う、シェイプアップ・筋力アップクラス
ボディコンバット	★★★★	◆◆	さまざまな格闘技の動作を取り入れた、ストレス発散シェイプアップクラス
ボディジャム	★★★★	◆◆◆	ダンスの楽しさ、体を動かす喜びを体感しながら、心肺機能向上を目指すクラス
ボディバランス	★★	◆◆	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新のストレッチング、トレーニングを組み合わせたクラス
ボディアタック	★★★★★	◆◆	心肺機能を高め、上半身、下半身のトータルバランスを目的としたクラス ※30 3Dは強度を軽減した30分クラス
CXWORX	★★★★	◆	腹筋、背筋、背中、スリング(上半身と下半身をつなぐもの)を強化し、機能性向上、腰痛予防を目的としたクラス
<b>エアロビクスクラス</b>			
はじめてエアロ	★	◆	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラス
やさしいエアロ	★★	◆◆	基本動作を中心にエアロビクスを楽しむクラス
ロー40	★★	◆◆◆	基本動作に慣れた方のステップアップクラス
ロー50	★★★★	◆◆◆◆	ローインパクトの走らない動作を組み合わせたエアロビクスクラス
ロー60	★★★★★	◆◆◆◆◆	手、足の複雑な動きを楽しむ、エアロビクスに慣れた方向けのクラス
ローハイ50	★★★★★	◆◆◆◆◆	ローインパクトに走る・跳ねるの動きを組み合わせたエアロビクスを楽しむクラス
サーキット・ロー	★★★★★	◆◆◆◆◆	筋力トレーニングとローインパクトのエアロビクスを組み合わせ、筋力、持久力アップを目的としたクラス
<b>ステップクラス</b>			
はじめてステップ	★	◆	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらステップに慣れていただくクラス
やさしいステップ	★★	◆◆	基本動作のバリエーションを増やし、ステップエクササイズの動きを楽しむクラス
ステップ50・60	★★★★★	◆◆◆◆◆	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス(50分・60分)
<b>格闘技系クラス</b>			
Tae Bo® 注1(タイボ-60)	★★★★★	◆◆◆	テコンドーの足の動き、ボクシングの手の動きを取り入れた引き締め効果のあるクラス
<b>ヨガ・ピラティスクラス</b>			
おはようヨガ	★	◆	ストレッチを中心とした朝一番のヨガクラス
アロマヨガ	★	◆	アロマの香りの中で心身をリラックスさせながらヨガを行うクラス
アロマヨガ中級	★★	◆◆	基本ポーズを26ポーズ前後とっていきます。後半はポーズ毎に腹筋が入る為、腹筋を鍛えたい方にもオススメです
パワーヨガ50・60	★★★	◆◆◆	深い呼吸とヨガのポーズをアクティブに行うクラス。シェイプアップに効果的!(50分・60分)
ルーシーダットン	★★	◆	手軽なストレッチで身体の歪みを直してバランスを整えていく60分クラス。基礎代謝UPに効果的!
陰ヨガ	★	◆	一つのポーズを長めに取り、身体の奥深く関節の周囲を伸ばします。リラックス効果の高いヨガクラス
ヨガ	★★	◆◆	一つ一つのポーズを丁寧に、タオルで補助をしながら足腰の柔軟性を高めるクラス
骨盤Yoga	★	◆	骨盤周りの筋肉を解し、下半身の動きをスムーズに。正しい姿勢が身に付き自律神経のバランスと内臓機能の向上。
ピラティス50・60	★★	◆◆	身体の奥にある芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス(50・60分)
<b>ダンス系クラス</b>			
ダンスエアロ	★★★	◆◆◆	さまざまなダンスとエアロビクスを組み合わせた、全身シェイプアップクラス
HIPHOP50	★★★	◆◆◆	リズム取りを中心に行い、ヒップホップの基本動作を身につけていくクラス
ストリートダンス	★★★	◆◆◆	ストリートダンスの基本動作から振り付けを行うクラス
JAZZダンス	★★★	◆◆◆	JAZZのリズムに合わせての基本動作から振り付けを行うクラス
はやり編かレソングダンス	★★	◆◆	はやり、懐かしの歌謡曲ヒットソングなど、聞き覚えのある曲でダンスを楽しむクラス
クラシックバレエ	★★★★	◆◆◆	クラシックバレエの基礎を取り入れたストレッチ体操と簡単なバレエレッスンクラス
フラダンスビギナーズクラス	★★★	◆◆	ハワイアンソングに癒されながらフラダンスを楽しむクラス
フラダンス	★★	◆◆	初級クラスよりも深く学べ、同時に体幹も鍛えられるクラス
Hula初級	★	◆	Hulaを気軽に楽しむクラス
Hula中級	★★	◆◆	Hulaの知識を学びながら、Hulaをより深く学べるクラス
ラテン50	★★★	◆◆◆	ラテンの音楽を楽しく感じられる、熱く情熱あるクラス
バレトン	★★★★	◆◆◆◆	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を合わせた、シンプルな動きのコンディショニングクラス
ZUMBA	★★★★	◆◆◆◆	ラテンの音楽に4つのステップを基本として、振り付けをつけたダンスクラス
ZUMBA GOLD	★	◆	ZUMBAクラスより簡単なクラス
<b>太極拳クラス</b>			
健康体操	★	◆	体内の血液や気の流れを整えながら丈夫な身体をつくるクラス
入門太極拳	★	◆	武術太極拳の入門クラス。初めての方でも無理なく行えます
武術太極拳	★★	◆◆	ゆっくりと動く太極拳と武術の基本動作で心や身体を鍛えるクラス
フィットネスタイチー	★	◆◆	呼吸に合わせた円の動きのエクササイズでしなやかな身体づくりのクラス
カンフー	★★	◆◆	カンフーの「型」や「動き」を身につけながら脂肪燃焼するクラス
<b>コンディショニング系クラス</b>			
健美操	★★	◆	心地よい音楽に合わせてゆっくり体を動かして、自然治癒力を引き出させるクラス
整体ストレッチ50~60	★★	◆◆	ボールを使いながらストレッチを行い、ボディケアを行う身体調整クラス(50分・60分)
気功	★★	◆◆	調心(心の調整)、調息(呼吸の調整)、調身(姿勢の調整)の三つを整え、全身に気を運ぶ健康法クラス
身体調整ストレッチ	★	◆◆	リラックスした姿勢で肩甲骨、股関節周辺の筋肉を動かす、姿勢改善、バランス向上を目的としたクラス
アルファピクス	★★	◆◆	ゴムバンドやヨガの要素を取り入れた動作をしながら、アルファ波が出るように導いていくクラス
骨盤矯正	★	◆	骨盤の矯正をし、腰周りの筋肉を正しい位置に戻していくクラス
筋バランス調整法	★	◆	体幹部を中心に前後、左右、捻りの動きを自己チェックし、筋肉を縮めて調整するクラス
からだリセット45	★	◆	ウェービングを使用し、心と体をリセットするクラス
バランスコーディネーション	★	◆	マットを使用し、機能改善、身体のバランスを整えるクラス


## スイミングプログラム

クラス名	強度	難易度	内容 ※同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
<b>アクアピクス</b>			
アクア30・40・50	★	◆	水の抵抗を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス(30分・40分・50分)
グローブアクア40・50	★★	◆	グローブを使ってより水の抵抗を感じ、筋肉に強い刺激をあたえながら音楽に合わせて全身運動を行うクラス(40分・50分)
サーキットアクア50	★	◆	水の抵抗・浮力を利用し、全身運動と部分運動を交互に組み合わせた50分のクラス
ファイティングアクア50	★★	◆	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的とした50分のクラス
ダンベルアクア40	★★	◆	自由に負荷の調整が出来るウォーターウエイトを手に持ち、抵抗具を脚に装着して全身運動を行う40分のクラス。
ディーバアクア40	★	◆	専用の浮き具ベルトを腰に付け3.6mの深場で行なう40分のクラス。体幹の強化、有酸素運動、バランストレーニングを同時に行ないます。
アイチ	★	◆	太極拳や氣功などと同等の動きで構成され、ストレス解消、身体能力の向上が得られるアクアプログラム。
<b>ウォーキングクラス</b>			
水中ウォーキング	★	◆	体に優しい水中を歩いて、いろいろな筋肉に刺激をあたえ、関節痛の予防・体力を向上させるクラス
グローブウォーキング	★	◆	グローブにより水の抵抗を感じ、上半身の筋肉に強い刺激をあたえながら、体力を向上させるクラス
お楽しみウォーキング	★	◆	道具を使って浮力・抵抗を感じながら、楽しく歩き、全身の筋肉に刺激をあたえ、体力を向上させるクラス
<b>コンディショニングクラス</b>			
肩関節機能改善クラス	★	◆	水の特性を活かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高めることにより、関節痛の軽減を目指したクラス
お腹シェイプ	★	◆	水の特性を活かしながら、お腹の筋肉を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
楽しくビーチボールラリークラス	★	◆	水の中で楽しくビーチボールラリー。楽しく全身運動を行うクラス
<b>泳法クラス</b>			
かなづちさん	★	◆	プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方を対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう
面かぶりクロール	★	◆	腕を回して泳ぐのが初めての方、しっかりと水を掻き、手と足のバランスがよくとれるように練習します
初めて背面キック	★	◆	背面姿勢が初めての方から、できるだけ「不得意!」という方まで、しっかり進むように練習します
初めて平泳ぎキック	★	◆◆	水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦! ゆっくり、しっかり進むように練習します
初めてバタフライキック	★	◆◆	水に浮かびバタフライのキックに挑戦! タイミングを取って、しっかり進むように練習します
楽しくフィンスイム	★	◆◆	足ひれを付けてバタ足をして、潜ってみたり、フィンを使って楽しむクラス
ターンに挑戦!	★	◆◆	2.5M以上泳ぎたい方で、タッチターンやクイックターンなどターン動作(折り返し動作)を練習します
よ〜い、ドン!	★	◆◆	3.6Mの深場で、競泳の飛び込みや、飛び込み後の浮き上がりをスムーズに行うことを目標としたクラス
飛び込み	★	◆	3.6Mの深場で、1M・3Mの飛び板を使い、姿勢よく飛び込むことを目標としたクラス


## レスミルズプログラム




ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れていない方なら、まったく問題ありません。ウエイトを調整することで、どなたでも安全にトレーニング効果が得られます。『エアロビクスは苦手・・・』という男性や、『孤独なマシントレーニングはちょっと・・・』という女性の方も、グループで楽しくエクササイズすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう!




ボディコンバットは、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビクトレーニングです。全身を刺激する動きで、脂肪燃焼、心肺機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力の向上にも効果絶大。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス発散にも最適です!




ボディジャムはダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオ(心肺機能向上を目的とする)ワークアウトです。カロリーを燃焼させ、フィットネスレベルを高め、もちろんダンスも上達します。ダンスのフィーリングを思いっきり楽しみましょう!



ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽に合わせて行なうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、"スムーズに"そして"しなやかに"動く身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。



ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインテンシティブなグループエクササイズです。オプションを用いることで様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。



シーエクワークスはパーソナルトレーニングから生まれた30分間のコア(体幹)のエクササイズです。徹底した科学的アプローチと楽しさを特徴としています。腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とする今までに無い斬新なプログラムです。シーエクワークスは、短い時間で皆様の体に大きな効果をもたらします!

営業時間のご案内 ※金曜日は休館日です

平日	10:00 ~ 22:30 (23時閉館)
土曜日	10:00 ~ 21:30 (22時閉館)
日曜日	10:00 ~ 19:30 (20時閉館)

**ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT**  
 千葉県印西市牧の原2丁目4番地  
 TEL 0476-46-8844

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout

