

## スタジオレッスン

**クラス名** ・強度★・難易度◆・カロリー(KCAL)消費量 ※同時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。

レスミルズプログラム ※音楽に合わせて振り付けが予め決められたプログラムです。曲ごとに動きが決まっている為、インストラクターによって難易度が変わる心配はございません。			
各種テクニック	★	◆	30 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
CXWORX	★★★★★	◆◆	腹部全体、臀部、背部、上半身と下半身の連携する筋を鍛えるクラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

エアロビクスクラス			
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
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
ユーバウンド	★★★★★	◆◆	トランポリン上で運動する事で関節や筋肉への負担を軽減した上で、体幹強化やバランス保持筋力の向上を目的としたクラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

ステップクラス			
やさしいステップ	★★	◆◆◆	基本動作のパ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	★★★★	◆◆◆◆	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス

※音楽に合わせて振り付けが予め決められたプログラムです。曲ごとに動きが決まっている為、インストラクターによって難易度が変わる心配はございません。

格闘技系クラス			
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
ヨガ・ピラティスクラス ※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。			
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
バランスコンディショニングヨガ	★★★	◆◆◆	ヨガのポーズを通して、姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス
ヨガ	★	◆◆	心と身体をリラックスさせ、美しく健康になるクラス
ボールピラティス	★★	◆◆	ボールを使い、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
マットピラティス	★★	◆◆	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
ボル・ド・ブラ	★★	◆◆	バレエの動きを用いて、立った姿勢でピラティスを行うクラス
バランスコンディショニングピラティス	★★	◆◆	医学的根拠に基づいたエクササイズで、背骨や股関節など関節の機能を高めるクラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

ダンス系クラス			
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
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(30分・45分)
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
HIPHOPフリースタイル	★★	◆◆◆	いろいろなジャンルの動作を取り入れたHIPHOPのフリースタイルクラス
ストリートダンス	★★	◆◆◆	基本のアップダウンステップからクラブステップまで様々な動きを行うクラス
シェイプダンス	★★	◆◆	ヒップ・ウエスト回りの動きを強調したダンスクラス
ジャズダンス	★★	◆◆◆	ジャズダンスの基本動作を行うクラス
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クラス
フラダンス	★★	◆◆	ハワイの風を感じながら優雅に楽しくエクササイズするクラス
よさこいソーラン	★★★	◆◆◆	高知県土佐の民謡から来た踊りを行なうクラス
ベリーダンス入門	★★	◆◆◆	アラビアン音楽に合わせ、女性美を強調した独特のダンススタイルクラス
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
ポップミュージックダンス	★★★	◆◆◆◆	J-POPやK-POPなどポップ歌手の振り付けをコピーして行うダンスクラス

※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。

コンディショニング系クラス			
CXWORX	★★★★★	◆◆	腹部全体、臀部、背部、上半身と下半身の連携する筋を鍛えるクラス
ストレッチ	★	◆	ゆっくりのんびり足の指先から頭の先まで全身のほぐし&ストレッチを行うクラス
自力整体	★	◆	自分でできる範囲で無理なく身体を動かして身体の矯正を行うクラス
ベルビクストレッチ	★	◆	骨盤周りのインナーマッスルを鍛えたり、ほぐしたりする事で、骨盤の歪み矯正するクラス
バランスコンディショニング	★	◆	姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス

## スイミングレッスン

**クラス名** ・強度★・難易度◆・カロリー(KCAL)消費量 ※同時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。

太極拳クラス			
極名時八段錦太極拳	★★	◆◆	190 ゆっくりとした動作や呼吸法で、心身のバランスを調整するクラス
アクアビクス			
アクア30~50	★	◆	140 水の抵抗を利用し、音楽に合わせて全身運動を行なうクラス(30分・40分・50分)
ファイティングアクア40	★★	◆	140 パンチ・キックなどを使い、身体を引き締めながらストレス解消を目的とした40分のクラス
サーキットアクア30	★	◆	80 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クラス
ウォーキングクラス			
水中ウォーキング	★	◆	60 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
流水ウォーキング	★	◆	80 流水にあたりながら水中ウォーキングするクラス。流水とウォーキングのW効果!

## 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。ウェ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ストレーニングです。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。ダンスのフィードバック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、音楽にの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。
	30分間のコア(体幹)のエクササイズです。腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身、下半身を連携する筋)の強化、身体機能向上、怪我予防を目的とするプログラムです。

## ショートプログラム(10~15分)

ラジオ体操	★	◆	ラジオ体操第1・2を実施。10分間の運動前のウォーミングアップクラス
ストレッチ教室	★	◆	運動前後にオススメの、ストレッチクラス
お腹シェイプ	★	◆	15分間の腹筋運動クラス
上半身シェイプ	★	◆	上半身を中心に運動する、エクササイズクラス(ダンベルなど、道具を使用する事もあります)
下半身シェイプ	★	◆	下半身を中心に運動する、エクササイズクラス(チューブなど、道具を使用する事もあります)
ボールトレーニング	★	◆	バランスボールを使用したエクササイズクラス
ストレッチボール	★	◆	ストレッチボールを使用したストレッチ、リラクゼーションクラス
ウェーブストレッチ	★	◆	ウェーブストレッチリングを使用した、エクササイズ、ストレッチ、セルフマッサージクラス
フレックスクッション	★	◆	フレックスクッションを使用した、ストレッチクラス
タオル体操	★	◆	タオルを使用し全身を動かす体操、ストレッチクラス ※タオルをご持参ください。

営業時間のご案内 ※休館日(月曜日)		ジョイフルアスレティッククラブ守谷 茨城県守谷市松ヶ丘3-21-1 TEL 0297-48-8838	
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)		

【消費カロリーについて】  
 大半のプログラムのカロリー数は「独立行政法人 国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトのメッツ値表」を参考に計算しています。値は体重60kgの方が目安のため体重の上下により消費カロリーは変化します。また、運動強度(何%の力で運動したか)、最大酸素摂取量(人それぞれの全身持久力)によっても変化するため、あくまでも目安としてお考えください(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)。