



スタジオレッスン

クラス名	強度	難易度	クラス内容
レスミルズプログラム			
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
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	★★	◆◆	ゆったりとした動きで、ヨガ、太極拳、ピラティスの要素を取り入れ、関節可動域を広げ筋肉のバランスを整えるクラス
ボディステップ	★★★★★	◆◆◆	ステップ台を使用し、シンプルな動きで高い運動効果とシェイプアップを目的としたクラス
CXWORX	★★★★	◆	腹筋、腎筋、背中、スリング（上半身と下半身をつなぐもの）を強化し、機能的向上、腰痛予防を目的としたクラス
エアロビクスクラス			
はじめてエアロ	★	◆	エアロビクスを初めて行う方など基本動作を習得するためのクラス
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
ローハイ50	★★★★	◆◆◆◆	ローインパクト+ハイインパクトの基本動作を組み合わせたハイインパクト導入クラス
ロー60	★★★★	◆◆◆◆◆	手足のコンビネーションをより複雑に組み合わせたエアロビクスクラス
オリジナルエアロ	内容表確認		インストラクターオリジナルの動きでエアロビクスを楽しむクラス（内容は別紙にてご案内しております）
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
ステップクラス			
はじめてステップ	★★	◆◆	ステップエクササイズの基本動作を紹介するステップのスタートクラス
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	★★★★	◆◆◆◆	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス
格闘技系クラス			
Table Tennis (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
ヨガ・ピラティスクラス			
スリムヨガ	★★	◆◆	初めての方でも安心して参加できるヨガのクラス
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
オリジナルヨガ	★★★	◆◆◆	身体矯正を含め心と身体をリフレッシュさせるクラス
ヨガ	★★★	◆◆◆	心の安定性を求め、ゆったりとリラックスするクラス
ダンス系クラス			
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
ラテンエアロ	★★★	◆◆◆	シンプルなエアロビクスに簡単なラテンの要素を取り入れたラテン初級クラス
サルササイズ	★★★	◆◆◆◆	サルサの音楽でサルサのステップを楽しむクラス
HIPHOP	★★★	◆◆◆◆	HIPHOPの基本動作に慣れた方向けのクラス
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
アロハシェイプ50・60	★★	◆◆	ハワイアン音楽のせゆっくり身体を動かす、全身シェイプアップクラス
フィットネスフラ	★★	◆◆	フラダンスのうごぎを取り入れ、楽しくエクササイズするクラス
ボルドブラ	★★	◆◆	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ
ジャズストレッチ	★★	◆◆	ジャズダンスの動きを取り入れたストレッチング&シェイプアップクラス
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
リラクゼーション			
リズム&ストレッチ	★★	◆	骨盤周りを中心にしたストレッチと簡単なリズム運動で全身をゆっくりと動かすクラス
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おこなうクラス
アルファリラクゼーション	★★	◆	ゴムバンドを使用し身体の矯正を行ない、最後に全身をリラックスさせるクラス
足裏健康法	★	◆	足裏の反射区を刺激して血液循環を促進し自然治癒力を高めるクラス
ボディリセット	★★★	◆◆	身体のズレ、歪みをリセットし関節の動きをスムーズに整えていくクラス
リラックス整体	★	◆	骨盤を矯正し、身体の免疫力を高めていくクラス
リラックスストレッチ	★	◆	ストレッチングで身体をリラックスさせるクラス
コンディショニングクラス			
バランスコンディショニング	★	◆	姿勢を改善する事で体の痛みを和らげ、さらに運動の効果をも高める体づくりができるクラス
バーオソル	★★	◆◆	音楽に合わせて動き、しなやかな身体を作るクラス、寝た状態、座った状態で行います

クラス名	強度	難易度	クラス内容
太極拳クラス			
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	★	◆	初めての方でも無理なく行えるクラス
太極拳	★★	◆◆	太極拳のゆっくりとした動作や呼吸法により、全身の強化をするクラス
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

ショートプログラム

ストレッチ	★	◆	体の柔軟性を高めるプログラム。運動前、運動後におすすめです
ラジオ体操	★	◆	ラジオ体操第1・2を行います。朝のウォーミングアップにご利用ください
ストレッチボール	★	◆	リラックスしながら肩・腰・背中まわりをストレッチするクラスです
お腹	★	◆	お腹を中心に運動を行い、引き締まったウエストをつくるクラスです
下半身シェイプ	★	◆	下半身全体をトレーニングしていくクラスです
ウェーブストレッチ	★	◆	ウェーブリングを使って、きれいな姿勢をつくるクラスです
バランス	★	◆	バランスボールを使って全身のバランス力を高めていくクラスです

スイミングレッスン

アクアクラス			
アクア30~50	★~★★★★	◆~◆◆◆	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
ウォーキングアクア40	★★	◆◆	音楽を聴きながら、浮力・抵抗を感じて歩き、楽しく全身運動を行うクラス
お楽しみアクア40	★★	◆◆	週代わりによりアクア内容が変わり、楽しく全身運動を行う40分のクラス
グローブアクア40	★★	◆◆	グローブに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40分のクラス
コンディショニングクラス			
腰痛改善クラス	★	◆	水の特性を生かしながら、柔軟性を高めることにより、楽しく水中運動をし、腰痛の軽減を目指したクラス
下半身シェイプ	★★	◆	水の特性を生かしながら、下半身の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お腹シェイプ	★★	◆	水の特性を生かしながら、お腹の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
骨盤ストレッチ	★	◆	骨盤ストレッチを行うクラス
楽しくビーチボールバレー	★	◆	水の中で楽しくビーチボールバレー。楽しく全身運動を行うクラス
肩・肩甲骨、機能改善クラス	★	◆	水の特性を生かしながら、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
泳法クラス			
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
初めてバタ足	★	◆	初心者から泳ぐのが初めての方、力を抜いて水に浮かび、バタ足まで挑戦してみましょう
初めて背面キック	★	◆	背面姿勢が初めての方から、できるけど『不得意!』という方まで、しっかり進むように練習します
面かぶりクロール	★	◆	腕を回して泳ぐのが初めての方から、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
楽しくフィンスイム	★	◆	足ヒレを付けてバタ足をしたり、潜ってみたりなどフィンを使って楽しむクラス
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
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の飛び込みを使い、姿勢良く飛び込むことを目標としたクラス
楽しく水球クラス	★★★	◆◆◆	ボールのパス、ドリブル、シュートを含め全身を使い、水球を楽しく行うクラス
ウォーキングクラス			
水中ウォーキング	★	◆	水の抵抗を活かし、筋肉に刺激をあたえ、浮力を利用し、関節に大きな負担をかけずに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
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
スイキダイビングクラス			
スキダイビング	★★	◆	前半でマスク・フィン・スノーケルの基礎練習、後半で深場慣れの練習を行うクラス

営業時間のご案内 ※毎月11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、祝日 10:00 ~ 19:30 (20時閉館)

ジョイフルアスレティッククラブ土浦
茨城県土浦市中村南4-11-7
TEL 029-842-8833

