



スイミングプログラム

クラス名

強度

難易度

カロリー消費量

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。

アクアビクス

アクア30・40

★★

◆◆

130

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

ファイティングアクア40

★★

◆◆

140

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クラス

サーキットアクア40

★★

◆◆

130

水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス口

アクアロジック40

★★

◆◆

130

抵抗具のロジックベルを手に持ち、ロジックフィンに脚に装着して全身運動を行うクラス

ディーブアクア40

★★

◆◆

120

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

★

◆

115

太極拳や気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

ウォーキングアクア40

★★

◆◆

100

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

コンディショニングクラス

楽しくビーチボールバレークラス

★

◆

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

お楽しみウォーキング

★

◆

60

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、体力を向上を目指すクラス

グローブウォーキング

★

◆

80

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をあたえながら、体力を向上させるクラス口

お腹シェイプ

★

◆

水の特性を生かしながら、お腹周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス

お尻シェイプ

★

◆

水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス

腕シェイプ

★

◆

水の特性を生かしながら、腕周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス

膝・肩・股関節機能改善クラス

★

◆

水の特性を生かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高める事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が対象。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

初めて背面キック

★

◆

背面姿勢が初めての方から、出来るけど【不得意!】という方までしっかり進むように練習します

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

ターンに挑戦

★★

◆◆

25M以上泳ぎたいけど、壁を折り返すことができない! という方、力を使わずスムーズに折り返せるように練習します口

レスミルズプログラム

LES MILLS

BODYPUMP

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る方なら、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、『孤獨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!

LES MILLS

BODYCOMBAT

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!

LES MILLS

BODYBALANCE

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。

LES MILLS

BODYATTACK

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。

LES MILLS

CORE

レスミルズコア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激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。レスミルズコアは、短い時間で皆様の体に大きな効果をもたらします!

レスミルズダンス

45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジーワークアウトです。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者の方にもオススメです。

レスミルズトーン

カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを1つの集約したワークアウト。チューブトレーニングを組み合わせにすることで、カロリー消費を促進。個々の体力に合わせて動きをアレンジできます。柔軟性バランス感覚アップ、敏捷性の向上、体幹の強化を目的としています。

スポーツ施設ご利用可能時間のご案内
※毎月第3月曜日は休館日です

平日 7:00 ~ 22:30 (23時閉館)

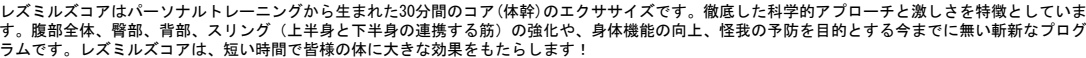
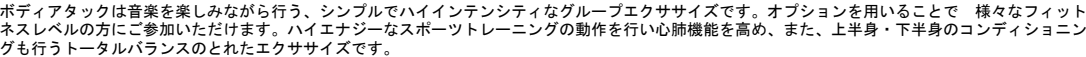
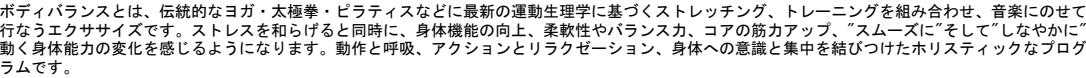
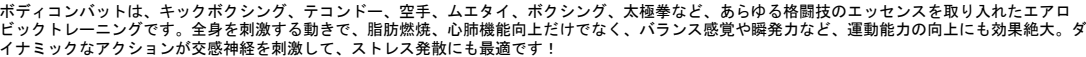
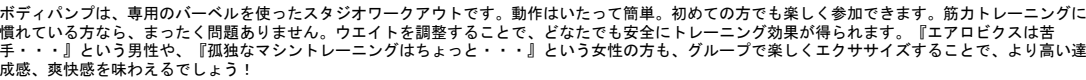
土曜日 7:00 ~ 21:30 (22時閉館)

日曜日・祝日 7:00 ~ 19:30 (20時閉館)

ゴールドジム千葉ニュータウン
ジョイフルアスレティッククラブ
千葉県印西市牧の原2丁目4番地
TEL 0476-46-8844

※プール、テニスコートの利用は10:00～となります。

レスミルズプログラム



リズムダンス 45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジーワークアウトです。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者の方にもオススメです。

レスミルストーン カーディオ、ストレッチとコアトレーニングを1つの集約したワークアウト。チューブトレーニングを組み合わせることで、カロリー消費を促進。個々の体力に合わせて動きをアレンジできます。柔軟性・バランス感覚アップ、敏捷性の向上、体幹強化を目的としています。

スポーツ施設ご利用可能時間のご案内
※毎月第3月曜日は休館日です

平日 7:00 ~ 22:30 (23時閉館)

土曜日 7:00 ~ 21:30 (22時閉館)

日曜日・祝日 7:00 ~ 19:30 (20時閉館)

ゴールドジム千葉ニュータウン
ジョイフルアスレティッククラブ
千葉県印西市牧の原2丁目4番地
TEL 0476-46-8844

※プール、テニスコートの利用は10:00～となります。