

# 1F

〈泳ぐレッスン〉

## プール

| プログラム名       | 時間         | 内 容   |
|--------------|------------|---|
| 水泳指導 入門編     | 30分        | 潜る・浮く〜パタ足・息継ぎなどの泳ぎの入門クラスです。(初めての方におすすめです)       |
| はじめてのクロール    | 30分        | クロール25mを目標に、手のかき方、息つぎを練習します。(初めての方におすすめです)      |
| リクエストスイム     | 30分        | リクエストに応じたワンポイントアドバイスをを行います。(初めての方におすすめです)       |
| チャレンジスイミング   | 30分        | いろいろな泳法に挑戦していくクラスです。                            |
| 4泳法          | 40分        | 4泳法を交替わりで行います。(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)              |
| フィンスイミング     | 30分        | 足にフィンをつけ、さまざまな泳法を、イルカのように気持ちよく泳ぎます。             |
| マスターズ水泳      | 40分<br>60分 | 泳いでトレーニングを行い、スキル向上! 持久力向上! 楽しく泳ぎましょう! (25m泳げる方) |
| マスターズ水泳 (上級) | 60分        | 更にレベルアップを目指す方へ、楽しく泳ぎましょう! (50m泳げる方)             |

〈泳がないレッスン〉

| プログラム名       | 時間         | 内 容  |
|--------------|------------|--|
| 流水リラクゼーション   | 20分<br>30分 | 超音波流水によりマッサージを行うクラスです。からだをすっきりさせます。        |
| アクアフィットネス    | 40分        | 水の抵抗を利用し、全身をシェイプアップ!                       |
| 楽しい水中運動教室    | 45分        | 水の浮力や抵抗を利用し、ウォーキングや体操などを行います。初心者の方におすすめです。 |
| 元気に水中健康体操    | 50分        | 水中で様々な動きを取り入れた体操を行います。                     |
| 水中音楽体操       | 30分        | 水中ウォーキングや音楽体操などのクラスです。初心者の方にオススメです。        |
| 水中ひきしめ体操     | 60分        | 超音波流水や水の特性を活かした様々な動きで体引き締め! 初心者の方にもオススメです。 |
| アクアピクス       | 30分<br>45分 | 音楽に合わせて水の抵抗を利用したエクササイズです。                  |
| パワフルアクア      | 45分        | 音楽に合わせて水の抵抗を利用したパワフルなエクササイズです。             |
| アクアコンディショニング | 45分        | 主に体幹をメインに、普段使っていない全身の筋肉を活性化!               |

### 【元気に水中健康体操】について

安全上、レッスン開始から15分過ぎてからの途中参加はご遠慮下さい。



# 2F

## ダンススタジオ

|                      | プログラム名       | 時間                | 強 度  | 難 度  | 内 容  |
|----------------------|--------------|-------------------|------|------|--|
| ■                    | ボディメイク 体操    | 60分               | ☆    | ★    | ストレッチポールやチューブなどを使ったシェイプアップクラスです。   |
| ▲                    | 体ひきしめ体操      | 45分               | ☆☆   | ★    | ポール・チューブ・ダンベルを使った、お腹まわりを中心としたシェイプアップクラスです。   |
|                      | ウエストひきしめ     | 10分               | ☆    | ★    | ウエスト体幹部を中心とした腹筋背筋運動を行います。  |
|                      | FUKKIN(腹筋)   | 15分               | ☆☆   | ★    | ウエスト体幹部を中心とした腹筋背筋運動を行います。  |
| New!                 | レッグコンディショニング | 45分               | ☆☆☆  | ★★   | 下半身中心にお腹まわりや上半身を鍛えます。  |
| New!                 | バランスディスク     | 15分<br>25分        | ☆    | ★    | 空気が入った円盤状のバランスディスクを使用し、体幹部(コア部分)の筋力向上、全身のバランス感覚の向上をはかります。  |
| ▲                    | バランスボール      | 30分               | ☆    | ★    | ボールに座り、曲に合わせていろいろな動作を行います。お腹周りのシェイプアップ、バランス感覚の向上にも効果的です。   |
| 30分▲<br>45分▲<br>60分■ | かんたんエアロ      | 30分<br>45分<br>60分 | ☆    | ★    | エアロピクスを効果的に行うための基本姿勢・ステップを取得します。初めての方、久しぶりに運動をする方におすすめの初級クラスです。  |
| New!                 | ローインパクトエアロ   | 60分               | ☆    | ★★   | 初級エアロと後半にストレッチポールを使い、体のバランスを調整します。   |
| ■                    | ステップアップエアロ   | 60分               | ☆☆   | ★★   | かんたんエアロから少しだけ次の段階へ! 後半にはコンディショニングを行います。  |
| ■                    | なれたらエアロ      | 60分               | ☆☆☆  | ★★★  | 基本の動きに慣れてきた方、もっと頑張りたい方のための楽しみながら基礎体力をつける中級クラスです。   |
| ■                    | コンビネーションエアロ  | 60分               | ☆☆☆☆ | ★★★★ | いろいろなジャンルを取り入れ、複雑なコンビネーションを楽しんでいただく上級クラスです。  |
| ■                    | パワフルエアロ      | 60分               | ☆☆☆☆ | ★★★★ | インストラクターの笑顔・元気を参加者へ伝えるクラス  |
| ▲                    | DANCE BEAT   | 45分               | ☆☆☆☆ | ★★★★ | FUNK,Hip Hop,J-popなど、いろいろな音楽に合わせてダンスを楽しむクラスです。   |
| ▲                    | ZUMBA        | 45分<br>60分        | ☆☆☆  | ★★★  | ラテン系ダンスを組み合わせた理想のプロポーションプログラム! 「楽しんで」痩せられるというダイエットプログラムです。   |
| ▲                    | かんたんステップ     | 30分               | ☆☆   | ★    | ステップ台を使って昇降運動を行う、初心者・初級者クラスです。   |
| ▲                    | ステップエクササイズ   | 45分               | ☆☆   | ★★   | ステップ台を使って、色々な動き、ステップを楽しむ中級クラスです。   |
| ▲                    | エンジョイステップ    | 45分               | ☆☆☆  | ★★★★ | ステップ台を使って、複雑なステップ動作のコンビネーションを楽しむ中・上級のクラスです。  |
|                      | リラクゼーション ヨーガ | 60分               | ☆    | ★    | 呼吸法と動きを融合させ、心と体のバランスを整えるインドに古くから伝わる健康法です。  |
|                      | フィットネス ヨーガ   | 60分               | ☆☆   | ★    | 心のストレスや呼吸の乱れ、体のゆがみを整え、健康や美しさを発揮できる力を引き出すプログラムです。   |
|                      | ヨガ           | 60分               | ☆☆   | ★★   | 呼吸と動きを融合させ、心と体のバランスを整え、健康や美しさを引き出すプログラムです。   |
| New!                 | フットコンディショニング | 45分               | ☆    | ★    | 足を中心に体のバランスを調整するクラスです。   |
|                      | 体幹エクササイズ     | 20分<br>45分        | ☆☆   | ★★   | ゆっくりとした動きやキープする動きを行い、インナーマッスルを整えます。肩甲骨、骨盤への意識から姿勢改善や腰痛改善、パフォーマンス向上に効果的です。                                    |
| プログラム名               | 時間           | リラクゼーション          | 難 度  | 内 容  |  |
|                      |              |                   |      |      |  |
|                      | ボディフィットセラピー  | 50分               | ◇◇◇◇ | ◆    | 西洋の「リフレクソロジー」と、東洋の「ツボ経絡療法」そして運動生理学の「筋弛緩」を応用して、自律神経やホルモンの調整をはかるなど、気血やリンパの流れを円滑にし内臓の動きを整えたり、身体各部の違和感を改善する療法です。 |
|                      | ストレッチ        | 20分<br>60分        | ◇◇◇  | ◆    | 全身をリラックスするクラスです。   |



リョーユースポーツプラザでは  
レスミルズプログラムを取り入れています!

### レスミルズプログラムとは・・・

ニュージーランドに本拠地があるレスミルズインターナショナルが発信しているグループプログラムです。  
世界100ヶ国以上で展開され、約15,000ものフィットネスクラブで楽しまれています。  
音楽と振付が予め決められており、動きも覚えやすく、世界中で同じクラスを受けることができます。

|                      | プログラム名        | 時間                | 強 度  | 難 度 | 内 容   |
|----------------------|---------------|-------------------|------|-----|---|
| ●                    | ボディパンプ        | 45分<br>50分<br>60分 | ☆☆☆☆ | ★   | ザ・シェイプアッププログラム。基礎代謝を上げるために必要な大筋群のトレーニングを行います。体を引き締めるのに効果があり、週3回以上を2ヶ月間実施すると、体の気になる部分に変化が出ると言われています。しっかりと体を引き締めたい方に最適なクラスです。 |
| ●                    | パンプ30         | 30分               | ☆☆   | ★   | ボディパンプのフォームや動き方を確認し、より正確にターゲットに効かせるテクニックにポイントを置きます。初心者の方も参加しやすいクラスです。   |
| ●                    | ボディコンバット ショート | 30分               | ☆☆   | ★   | 音楽に合わせてワンツーパーチ! ストレス発散のクラスです。   |
| 40分●<br>45分●<br>50分● | ボディコンバット      | 45分<br>50分<br>60分 | ☆☆☆☆ | ★★  | ボクシング・空手・太極拳などの動きを、エネルギー的な音楽で振り付けたプログラムです。  |
| ●                    | ボディアタック       | 60分               | ☆☆☆☆ | ★★  | 効率よくカロリーを燃焼すると同時に、引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。  |

- ※ ■のクラスは開始10分以降は参加できません。予めご了承ください。
- ※ ▲のクラスは開始5分以降は参加できません。予めご了承ください。
- ※ ●のクラスはウォーミングアップ終了後の参加はできません。予めご了承ください。



# 3F

## テニス

| プログラム名         | 時間         | 定員 | 内 容   |
|----------------|------------|----|---|
| ビギナークラス (レッスン) | 60分        | 8名 | テニスをされたことがない方、ゲームが出来ない方限りのクラスです。ラケットの握り方などテニスの基礎をレッスンいたします。               |
| チャレンジクラス       | 60分<br>90分 | 8名 | ゲームを覚えたいばかりの方、初級、中級者対象のクラスです。総合的な練習とゲームを行います。上手になってアベレージクラスへステップアップしましょう。 |
| アベレージクラス       | 60分<br>90分 | 8名 | 中級、中上級者対象のクラスです。総合的な練習を30分、ゲームを1時間楽しみます。                                  |
| ヒッティングコート      | 60分        | 4名 | 4名で順番に20分交代でラリーを回していただきます。(コーチは入りません)<br>※参加者が1名の場合は、中止となります。             |

★昼のビギナー・チャレンジ・アベレージはそのクラスの方達が予約なしで使用できるコートです。

★夜のチャレンジ・アベレージは予約4名、先着4名の8名が定員です。

★夜のビギナークラスは定員4名(予約2名、先着2名)で、スクール初めてクラスの方とご一緒となります。

