

1F

〈泳ぐレッスン〉

プール

プログラム名	時間	内 容
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泳法を週替わりで行います。(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 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 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 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運動を行います。
▲	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。
	バランスディスク	15分 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)の筋力向上や、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▲ 45分▲ 60分■	かんたんエアロ	30分 45分 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。
■	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	☆☆	★★	中級エアロを楽しむクラスです。
▲	エアロサーキット	45分	☆☆☆	★★	中級エアロと自重トレーニングを行うクラスです。
■	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。
▲	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 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ナルプログラム！「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。
▲	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。
	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	☆☆	★★	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	◇◇◇	◆	全身をリラックスするクラスです。
	すどれっちゃんぐ	60分	◇◇◇	◆	ストレッチをより効果的に行うレッスンです。

LES MILLS

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 50分 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で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	☆☆	★	
	ボディパンプテック	15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● 45分● 50分●	ボディコンバット	45分 50分 60分	☆☆☆☆	★★	ボクシング・空手・太極拳などの動きを、エネルギーを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。予めご了承下さい。
- ※ ▲のクラスは開始5分以降は参加できません。予めご了承下さい。
- ※ ●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。予めご了承下さい。



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 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 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) ※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。

