

# 1F プール

〈泳ぐレッスン〉

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 40分	いろいろな泳法に挑戦していくクラスです。
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。
ショートアクア	30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。
アクアピクス	45分	
エンジョイアクア	45分	水の抵抗を活かし、音楽に合わせて動く水中エクササイズです。
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。

【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 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	☆☆	★	ボール・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。
	背骨ヨガ イソニング	60分	☆	★	背骨の歪みを調整します。チューブや自重トレーニングで、背骨を支える筋肉を鍛えて美しい姿勢へ導きます。
	美尻トレーニング	45分	☆☆	★	自重トレーニングを中心に、お尻をきれいにシェイプアップ
	バランスディスク	15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。
45分▲ 60分■	かんたんエアロ	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	☆☆	★★	初級エアロを楽しむクラスです。
■	コンビネーションエアロ	45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。
▲	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。
	筋トレL♥ve	45分	☆☆☆	★★	重りを使って主に上半身のトレーニングを行います。最後に自重のインターバルトレーニングで脂肪燃焼を促進させます。
	プログラム名	時間	リラク度	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働きを整えたり、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。



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。
45分● 50分● 60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、エネルギッシュ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定のクラスです。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一緒となります。

