

## レッスンの内容

どのレッスンも初心者レベルです



レッスン名	内容
脂肪燃焼エアロ	脂肪燃焼効果の高い動き、ステップを覚えてガンガン汗をかきましょう！ ステップアップ、レベルアップを目標に自分を磨きましょう！！
元気アップ体操	簡単な有酸素運動とストレッチ、筋トレで、体カアップと元気な身体を作りましょう！
楽しい水中運動	水を蹴ったり、かき回したりすることで全身の筋肉をしっかり使います。 笑いながら体幹を鍛えましょう！ * 夏季期間は「楽しい陸トレ」になります。
美尻エクササイズ	マットやボールを使ったトレーニングでヒップアップに必要な筋肉を活性化させ キュッと締め、ぷりっと上がった美しいお尻を手に入れましょう！
バレトン	「バレ」はバレエ、「トン」は筋肉を鍛えるという意味の造語です。 有酸素運動と筋トレを組み合わせ、代謝をアップし、痩せやすい体に導きます。
からだほぐし改善体操	腰痛・膝痛・肩こりなどの痛みをほぐし、関節の運動と体操で体調を整えます。 姿勢・筋力・柔軟性も高まります。
スマートコア	ゆっくりコントロールされた動きで体を内側から鍛え、全身のバランスを改善させます。 日常生活の動作もより美しく、しなやかに！
ボディボール	「弾む」「転がす」「つかむ」「つぶす」を活かしながら、体の様々な部分に刺激を与え バランス感覚も養えるエクササイズです。
楽しくエアロ	シンプルな動作で全身をバランスよく動かしながら、基本的なステップを習得し、 脂肪を燃焼させていきます。初めての方も安心して参加できるクラスです！
リズムコアトレーニング	音楽に合わせて体幹トレーニング！ 姿勢改善、部分引締め、筋肉や関節の老化防止。 運動初心者の方、体力に自信のない方も一緒に楽しく、からだを動かしましょう☆
Enjoyサーキットトレーニング	エアロ・筋トレ・サーキットトレーニングで全身を動かすボディトレーニング。 ストレス発散、やり終えた後の達成感・爽快感を一緒に体験しませんか。 トレーニング方法の分からない方必見です！
サンデーチェンジ	週によってエクササイズ内容が替わるので、いろいろとチャレンジしてみたい方にも おすすめです！
ストレッチポール	ストレッチポールで筋肉をゆるめ、基本姿勢である背骨を整えます。リラックス効果も。 20分ショートレッスン
ストレッチ体操	筋肉や関節を伸ばし、全身のバランスを良くしましょう。血行がよくなり疲れも取れます。 20分ショートレッスン

## 100円レッスン整理券配布のご案内

### ①入館の手続き

\*利用料金をお支払いいただき、  
更衣室ロッカーキーを受け取ります。

### ②「レッスン受付場所」にて整理券と交換する

\*レッスン1回ごとに100円必要です。  
(小銭をご用意ください)  
\*レッスン開始時間の30分前に整理券と交換します。  
(更衣室ロッカーキーを必ず持参してください)

整理券配布時間から15分以降は、  
受付カウンターにて配布します。

#### ★受講される皆様へお願い★

- ・物を置いての順番取りはおやめください。
- ・大声でのお話はご遠慮いただき、1列になってお並びください。

\*整理券の交換受付は、受講するレッスンの開始時間までとなります。  
(開始時間を過ぎてからの整理券交換及び入室はできません)

### ③整理券は、講師に直接お渡しください。