

# 自遊館リフレッシュプラザ プログラム紹介



## スタジオ

### ①健康増進・調整系

レッスン名	難易度	時間	強度	内容
爽快ストレッチ ☺	入門	30分	☆	時間をかけてゆっくりとストレッチを行います。気持ちと身体が軽くなるのを体感してください。
太極拳 ☺	入門	60分	★	太極拳で基本の身体の使い方を練習します。
健康ヨーガ ☺	入門	60分	★	瞑想、呼吸法、ポーズから成り立つヨーガ。
リラックスヨーガ ☺	入門	45分 60分	★	さまざまなポーズと呼吸をゆるやかに実行することで、心身ともにリラックスしていきます。
パワーヨーガ	初級	45分 60分	★☆	呼吸にあわせて流れるように、ポーズをとることでシェイプアップ効果があるヨーガ。筋肉トレーニングの要素も含む。
デトックスヨーガ (予約制) 開催場所: プールサイド、 バーデゾーン、採暖室	初級	60分	★	歩行浴・足浴ストレッチしたあと、高温多湿の環境で汗をかきながらヨーガを行ないます。冷え性の方にもびったり。 ※ 高血圧の方はご遠慮ください。 ※ 既往歴のある方はかかりつけの医師にご相談ください。 ※ 受付: 5階フロントにてカードを受け取りください。
ピラティス ☺	初級	45分	★	身体の芯(コア)のエクササイズ。柔軟のある、強く美しい体をめざしてトレーニング。
ボディメイク	初級	30分	★☆	ダンベル、ボール、自体重を用いて全身鍛えます。男性はたくましい身体を、女性は美しいきれいなボディを・・・
ボディメイク ピラティス	初級	60分	★	ピラティスを軸に身体の柔軟性向上、筋力・バランスの強化を図り、美しく健康的な身体を目指します。
ポール・ド・ブラ	初級	45分	★	ダンス・バレエなどの要素を取り入れたクラス。姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性の向上に。
骨盤ダイエット ☺	初級	45分	★	骨盤体操・骨盤呼吸を行い、骨盤の歪みに働きかけ骨盤本来の機能を取り戻し、美容・健康な身体を目指します。
空手を体験しよう ☺	初級	60分	★	基礎稽古を中心として。女性の方もお気軽にご参加ください。健康に、美容に、ダイエットに、鍛錬に、また声を出してストレス発散に。裸足でご参加ください。
筋膜リリース & ストレッチ ☺	初級	60分	★	テニスボールで身体のコリをほぐす筋膜リリースと動的ストレッチを組み合わせで、筋膜を柔らかくし滑りを良くします。 ※定員20名(整理券発行) ※テニスボールはこちらで準備いたします。

1. レッスン開始10分以降の参加は危険のため、ご遠慮ください。
2. レッスン途中で体調が悪くなった方は、インストラクターまでご相談ください。
3. スタジオ内では、インストラクターの指示に従い、窓の換気、空調、音量、照明等に触れないでください。
4. ☺ マークがついているクラスは、軽めの運動です。

## スタジオ

### ②有酸素運動(エアロビクス)

レッスン名	難易度	時間	強度	内容
エアロウォーク	エアロビクスレベル参照			音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼。
エアロジョグ	エアロビクスレベル参照			レッスン中盤からジョギングやジャンピングのステップが入ります。体力をつけたい方におすすめ。
STEP	エアロビクスレベル参照			ステップ台を使ったエアロビクス。エアロジョグの強度で、エアロに比べ、脚の負担が少ないクラスです。
ダンスエアロ	初級	60分	★☆☆	エアロビクスの動きにダンスの要素を加え、動きを楽しむクラスです。
バレトン(不定期)	初級	60分	★☆☆	フィットネスとバレエ・ヨガのそれぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせる有酸素運動
ZUMBA(ズンバ) (不定期)	初中級	60分	★★	ラテンの音楽とダンスをベースにしたフィットネスエクササイズ! 特にヒップムーブメントはコアの筋肉に働きかけ、ダンサーのような引き締まった身体を実現します。
ひきしめ ボクシング	初級	45分	★☆☆	キックやパンチで全身をひきしめます。ストレス発散、スタミナアップにも。

### エアロビクスレベル



難易度	時間	強度	内容
入門	30分	☆	はじめての方におすすめ。ステップの名前種類等も解説します。
初級	45分	★	はじめての方でも大丈夫。簡単な動きを繰り返し練習し、音楽にあわせ脂肪燃焼します。
初中級	45分	★☆☆	初級が少し慣れた方に。少しコリオ(振りつけ)を楽しみながらエアロビクス。
中級	45分	★★	初中級が慣れてきた方に。難度・強度ともにアップ。
上級	60分	★★★	中級が慣れてきた方に。さらに難度・強度ともにアップ。

## プール

### ①水中運動

レッスン名	難易度	時間	強度	内容
水中ウォーク ☺ 実施場所:ワークプール	入門	30分 45分	☆	水中ウォーキングのクラス。泳げなくても無理なく運動できます。
腰・膝痛 緩和 楽々ウォーク ☺ 実施場所:ワークプール	入門	45分	☆	腰痛・膝痛の予防・緩和する運動を取り入れていきます。 ※痛みや既往歴のある方は、かかりつけの医師にご相談ください。
お水でシェイプ ☺ 実施場所:ワークプール	初級	45分	★	水の抵抗で引き締め運動を行います。全身シェイプ。
プールでエアロ 実施場所:ワークプール	初級	45分	★☆☆	水中でのエアロビクス。水の抵抗、浮力、圧力を利用して音楽に合わせて楽しく動きます。



### ②水泳

レッスン名	難易度	時間	強度	内容
水泳なんでも相談 実施場所:25mプール	初級	45分	★	アドバイスを受けて、水泳のポイントをつかみましょう。
はじめて クロール・平泳ぎ 実施場所:25mプール	初級	45分	★	クロール・平泳ぎを25m泳げるように目指すクラス。
はじめて 背泳ぎ・バタフライ 実施場所:25mプール	初級	45分	★	背泳ぎ・バタフライを25m泳げるように目指すクラス。