



宝持会 総合健康づくりセンターHolly EIWA

## PROGRAM GUIDE(プログラムガイド)

### 【身体調整系】

🍀 はじめて/★☆☆ 初心者/★☆☆ 初中級/★★☆ 中上級/★★★

クラス	時間/レベル	内 容
ストレッチ	🍀 20分 ★☆☆	全身の筋肉をしっかり伸ばすクラスです。
ウェープリング ストレッチ	🍀 20分 ★☆☆	東洋の気功・太極拳のベースにある「氣と呼吸法」「スパイラル理論」と西洋の「運動・コンディショニング理論」を融合した日本初のオリジナルプログラムです。
ボールストレッチ	🍀 20分 ★☆☆	円筒状のストレッチボールに寝転がり、背骨の姿勢改善を行うクラスです。
ツールエクササイズ	🍀 20分 ★☆☆	ツール(道具)を使い、様々な動きやストレッチなどバランス感覚を整えるクラスです。4.5分のクラスは後半はストレッチを行います。
健美操	60分 ★☆☆	調息・調身・調心など10パターンの手形を用いて心地よい緊張と脱力を繰り返しながらツボや経絡を刺激していくクラスです。
ピラティス	45分 ★☆☆	リハビリから始まった幅広い年代の方から支持されているクラスです。飛んだり跳ねたりしないので初めての方でも参加頂けます。
リズムックボール	45分 ★☆☆	バランスボールを使って音楽に合わせて有酸素運動、引締め運動を行うクラスです。
ペルビックストレッチ	60分 ★☆☆	カラダの中心にある骨盤を正しい位置に戻し、日常のゆがみを改善していくクラスです。スポーツタオルをご持参下さい。
骨盤調整 エクササイズ	60分 ★☆☆	カラダの中心にある骨盤を正しい位置に戻し、日常のゆがみを改善していくクラスです。
ゆがみ調整 エクササイズ	60分 ★☆☆	関節をほぐしながら、筋肉を緩め強化させる事で人間が本来持つ身体機能を改善させるクラスです。
体幹トレーニング	60分 ★☆☆	エクササイズ・ストレッチを行い、体幹の筋力向上を目指します。
KOBA式 体幹バランス	45分・60分 ★☆☆	柔軟性・安定性・バランス・運動性を整えるトレーニングを行い、インナーマッスルの強化や怪我の予防、関節の老化防止に効果的なクラスです。
ボディリフレッシュ	45分 ★☆☆	肩周辺、股関節周りの筋肉をほぐし、ゆったりとした呼吸と動きによって、全身を伸びやかに気持ちよく動かすプログラム。身体が温まり、身体が軽くなる感じを味わいましょう。

### 【ヨガ系】

🍀 はじめて/★☆☆ 初心者/★☆☆ 初中級/★★☆ 中上級/★★★

クラス	時間/レベル	内 容
ヨガ	45・60分 ★☆☆	疲れやストレスを深い穏やかな呼吸で取り除いていくクラスです。担当の先生により多少レベルの違いがあります。
キレイになるヨガ	60分 ★☆☆	ハタヨガベースのヴィニアサーヨガです。各リンパを刺激しカラダの中から活性化させ、呼吸とともに動きを運動させながら内観し心身ともにご自身を大切に作るクラスです。
ルーシーダットン	45分 ★☆☆	タイの仙人が修行で使った身体を調整するために行われたというエクササイズです。どなたでもご参加いただけるクラスです。
ハタヨガ	60分 ★☆☆	呼吸法と姿勢を中心としてヨガ。関節の動きや、血液の循環を良くすることが出来るといわれています。
リラックソヨガ	45分 ★☆☆	リラックス効果の高いポーズを中心に行うクラスです。朝一番の目覚めにも効果的です。
骨盤ヨガ	60分 ★☆☆	骨盤のずれや歪みを矯正するポーズを中心に行う。腰痛、姿勢改善の他シェイプアップにも効果的

### 【ダンス系】

🍀 はじめて/★☆☆ 初心者/★☆☆ 初中級/★★☆ 中上級/★★★

クラス	時間/レベル	内 容
フィットネス フラダンス	60分 ★☆☆	ハワイの伝統的なフラダンスをフィットネスエクササイズにアレンジしたクラスです。ハワイ独特のゆったりとした音楽に合わせてながら骨盤周囲の筋肉を使い下半身強化になります。
SALSATION	60分 ★★☆	世界60ヶ国以上に広まり、人気を増しているダンスフィットネスです。音楽を大切に、歌詞の持つ意味を表現しながら身体のコアを鍛えます。ダンス経験のない方もフィットネス初心者の方も楽しんで頂けるクラスです。
ZUMBA	60分 ★★☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、音楽・ステップ・雰囲気などを楽しみながら行うクラスです。
Free Style Dance 初級	60分 ★☆☆	フリースタイルダンスの基本ステップから習得していくクラスです。

## 【エアロ系】

📍 はじめて/★☆☆ 初心者/★☆☆ 中級/★★★ 中上級/★★★★

クラス	時間/レベル	内 容
初級エアロ	45分 ★☆☆	簡単な動きの組み合わせで行うので、エアロビクスに慣れていない方でも安心して参加できるクラスです。
中級エアロ	45分 ★★★	エアロビクスの簡単な動きの組み合わせで脂肪を効率よく、ゆっくり燃やす45分のクラスです。初級クラスよりも足の動きなどの難度が上がります。

## 【脂肪燃焼系】

📍 はじめて/★☆☆ 初心者/★☆☆ 中級/★★★ 中上級/★★★★

クラス	時間/レベル	内 容
リフレッシュ&ムービング	60分 ★☆☆	身体を伸ばしたり、ほぐしたりの動作を行いからだの動かす大きさを導いてからアクティブな運動を行う事でより効果的な運動を行います。
初級ステップ	30分 ★☆☆	簡単な動きの組み合わせで行うステップ台を使った有酸素運動です。ステップにはじめて参加される方や、まだ慣れていない方でも安心してご参加いただけます。

## 【アクア系】

📍 はじめて/★☆☆ 初心者/★☆☆ 中級/★★★ 中上級/★★★★

クラス	時間/レベル	内 容
水中ウォーキング	30分・45分 ★☆☆	水の特性を活かし健康増進を目的とした水中ウォーキングクラスです。軽い負荷をかけても浮力の中では負担が少なく様々な方法で歩けるので誰でも気軽に参加できます。
アクアビクス30・45	30・45分 ★☆☆	楽しい音楽に合わせて行う30分・45分（中級）の水中エクササイズです。基本動作を楽しみながら心肺機能向上・シェイプアップ・脂肪燃焼を目指すクラスです。
コンディショニング	30分 ★☆☆	水の特性を活かし、間接可動域を広げる運動を行うことで運動効果の向上が期待できます。

## 【泳法系】

クラス	時間/レベル	内 容
はじめてプール	30分 📍	<b>全く初めての方を対象。</b> 水慣れから「浮き」「けのび」「バタ足」などを習得するクラスです。
はじめて クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30分 基本	<b>はじめてプールの内容ができる方対象。</b> 種目別に手の動き、足の動き、コンビネーションとして繋げ、各種目20メートルを泳げるように練習します。
STEP UP クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	60分 基本	<b>該当種目20メートルが泳げる方対象。</b> はじめて（該当種目）で習得した内容に加え、タッチターン練習をプラス。該当種目40メートルを泳げるように練習します。
スタート&ターン	30分 応用	<b>各種目40メートルが泳げる方対象。</b> スタート台を使った本格的なスタートやタッチターンだけでなく、クイックターンなどのポイントを絞った練習をします。
フィンスイム	30分 応用	<b>4泳法40メートルが泳げる方対象。</b> フィン（足ヒレ）を使い、滑らかなカラダの動かし方、バタ足の強化、筋力強化を目指します。
SPEED クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	60分 応用	<b>各種目40メートルが泳げる方対象。</b> 速く泳ぐ為にインターバル練習などを組み込み、スピード持久力を鍛えます。月末週にはタイム測定を実施します。自己の記録に挑戦し続けましょう！
LONG クロール・平泳ぎ	60分 応用	<b>クロール・平泳ぎ40メートルが泳げる方対象。</b> ゆっくり長くを基本に、省エネで効率よく泳ぐ練習をします。続けることで、心肺持久力が向上し、脂肪燃焼効果も期待できます。
入門 個人メドレー	45分 応用	<b>4泳法40メートルが泳げる方対象。</b> バタフライ-背泳ぎ-平泳ぎ-クロールの順場に泳ぎます。各泳法からのターン練習を行い、80メートル個人メドレーを練習します。
個人メドレー	45分 応用	<b>入門個人メドレーを習得した方で各種目40メートル以上泳げる方対象。</b> 80メートル個人メドレーや160メートル個人メドレーのタイム計測を実施します。 ※タイム計測は、強制ではありません