

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	強度	対象者	クラス内容	定員
ソフラティコ オリジナルプログラム					
HIIT Workouts	30		中上級者	シンプルでハインテンシティブなエクササイズプログラムです。上半身、下半身コンディショニングも行います。	60名・35名
マーシャルワン	45		初～上級者	格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルながら有酸素プログラムです。	35名
CIA-mix	50		中上級者	高強度のインターバルトレーニングを音楽に合わせて行いません。脂肪燃焼に抜群！上半身下半身のコンディショニングも行いません。	60名
コア・コネクション	45		初～上級者	ヨガ、ピラティス、ストレッチをもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高めしなやかな身体を手に入れます。	50名
ラティカルプログラム					
メガダンス	45		どなたでも ご参加できます 	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラム。運動効果、振付など楽しさを提供します。	60名
オキシジェノ	45			ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。	25名
トップライド	45			バイクを用いたグループサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。	25名
ファイドウ	45			あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックなファイティング有酸素プログラムです。(隔週土曜4月末迄)	60名
レスミルスプログラム					
ボディコンバット	30・45・60		どなたでも ご参加できます	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返していきます。シェイプアップ、ストレス発散に効果的です。	60名
ボディパンプ	45・60			音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返して全身をシェイプアップします。	50名・25名
ボディバランス	45・60			ヨガ、太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高めしなやかな身体を手に入れます。	50名
エアロビクス、ステップ、サーキットなどの有酸素・脂肪燃焼系プログラム					
ツールビクス	30		初中級者	簡単なステップ運動をベースにミニボールやチューブを使ってエクササイズを行います。	30名
シンプリーエアロ	45			簡単に基本的な運動を繰り返し、体づくりをしながら有酸素運動を行います。	60名
シェイプエアロ	45			「歩く」動作を基本に膝や腰への負担を抑えて有酸素運動を行います。	60名
テクニカルエアロ	60			運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう！	60名
初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム					
ステップロコモ	30		どなたでも ご参加できます	生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームを改善するために軽く汗をかく程度の有酸素運動を行います。	25名
体幹ロコモ	30			ロコモティブシンドロームを予防するために筋肉量・筋力の低下を抑える運動を行います。	25名
コアトレーニング	30			ステップ台、チューブ、プレートなどを使用し体幹トレーニングを行います。	50名
膝腰楽々体操	60			膝痛、腰痛の改善を目的としたエクササイズを無理なく行います。	35名
45分間ダイエット	45			大筋群を使用し、主に筋力トレーニングを行います。	60名
リズム体操	45			音楽のリズムに合わせて簡単な動きを楽しみながら行うプログラムです。	35名
アンチエイジングケア体操	45		初心者	簡単な運動からストレッチ、筋コンディショニングなど様々なエクササイズを行い、アンチエイジングを目的とするレッスンです。	35名
ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪					
D-STEP's	45		どなたでも ご参加できます	1970年代に流行したディスコダンスステップを当時の曲に合わせて踊るクラスです。	35名
はじめての社交ダンス	45		初心者～初級者	社交ダンスの音楽に合わせて行うリズムエクササイズ(マンボ、ジルバ、ワルツ、ルンバなど)。色々な踊りの要素が入っています。シングルで行えます。	35名
社交ダンス	45		中級者	社交ダンスをより美しく踊ることを目的としたクラスです。	35名
ズンバ	45		初心者～中級者	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。	60名
フラダンス	60			ハワイアン音楽に合わせて、初めての方から経験者の方まで楽しく踊りましょう！	35名
ファンク	60			アイソレーションやストレッチで体をほぐし、ステップからコンビネーションまで振り付けを楽しみましょう！	35名
心に安らぎを得られる癒し系プログラム					
ヨガ	60		どなたでも ご参加できます	ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	50名
リラクソヨガ	60			身体を動かしながら呼吸を整え、リラクソ効果を高めていきます。	50名
リフレッシュヨガ	60			ヨガ初心者、経験者の方にも楽しく参加して頂けます。ほどよく身体を動かさせ、キツすぎず楽すぎないクラスです。	25名
太極拳	60			ゆったりとした動きの中に、肩こり腰痛改善、ストレス解消、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。	35名
終わった後が心地良いウォールプログラム (ウォールプログラム使用によりウォーキングコース等使用レーンが変更となる場合がございますので予めご了承下さい)					
改善ケアアクア	30		どなたでも ご参加できます	水中歩行の正しい姿勢の習得と様々なバリエーションで歩きます。足や腰が痛い方にお勧めです。	
アクアBODY	30			パンチやキックの動作で全身をシェイプアップさせたり、水の力を利用して筋力トレーニングやストレッチをしています。	
スイミング泳法プログラム					
はじめてスイム	30		水慣れ、キックが 出来ない方	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。クロール、背泳ぎの基礎を行います。息つきを目指しましょう！	
初級クロール・背泳ぎ	30		はじめてプール習得の方	クロール・背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。	
初級平泳ぎ	30		初級平泳ぎ・バタフライ 習得の方	平泳ぎのキック、腕の使い方など平泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。	
初級バタフライ	30			バタフライの身体の使い方、ドルフィンキックなどバタフライの基礎習得、25m完泳を目指します。	
クロール	30		初級クロール・背泳ぎ 習得の方・25m以上 完泳を目指す方	クロールを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
背泳ぎ	30			背泳ぎを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
平泳ぎ	30		初級平泳ぎ・バタフライ 習得の方・25m以上 完泳を目指す方	平泳ぎを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
バタフライ	30			バタフライを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
クロール・背泳ぎ	45		クロール・背泳ぎ 25m以上 完泳を目指す方	クロール・背泳ぎを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。	
アラカルトチャレンジ	30		4泳法25m以上完泳	4泳法それぞれのレベルアップを目指す中級者向けのクラスです。	
スイムアラカルト	30・45		4泳法50m完泳目指す方	4泳法それぞれのウイークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。	
チャレンジスイム	45		スイムアラカルト習得 クロール100m以上 の泳力の方	クロールを中心に1,000m前後の練習を行います。基礎泳力アップを目標に行います。(金曜日メニューのみ)	
スイムトレーニング	60			クロールを中心に1,500m～2,000m前後のスイムメニューを行います。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライも行います。	
フリーマスターズ	45・60		マスターズ大会 を目指す方	掲示されたスイムメニューを泳ぎます。1,800m～2,000m前後の様々なスイムメニューを行います。	

■プログラムご参加の皆様へ■

- けが防止の為、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- レッスン開始後は安全面より、途中入退場はご遠慮いただきます。
- レッスンの前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので安全上の為、靴ひものご確認をお願い致します。
- レッスン途中に身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。
- 安全の為、ツールの片付けはインストラクターの指示に従ってください。
- 各クラス、安全にお楽しみいただく為に、定員数を設けてありますので、予めご了承ください。
- プールをご利用の際は、スイミングキャップを着用ください。又、タオルをお持ちいただき、身体の水分を拭き取りロッカーにお戻りください。
- プールウォーキングレーンをご利用の際は、横並びや会話などで周りの方の迷惑にならないようご注意ください。
- プールプログラム使用により、ウォーキングコース等使用レーンが変更となる場合がございます。
- キッズスイミングスクールの時間帯はスクール生徒数の変動により使用可能コースが制限されますので予めご了承ください。
- お飲み物をお忘れの場合は、施設内に設置されている冷水機をご利用下さい。
- インストラクターの諸事情により、急遽プログラム内容が変更となる場合がございますので予めご了承ください。



整理券プログラム

レッスン開始30分前に各スタジオ前にて整理券を配布致します。

月曜日	リラクソヨガ(加藤)	12:45～13:45	定員50名
月曜日	トップライド(神子田)	11:45～12:30	定員25名
水曜日	ヨガ(関司)	12:45～13:45	定員50名
木曜日	ボディバランス(山田)	11:30～12:15	定員50名
金曜日	ヨガ(三浦)	11:45～12:45	定員50名

～お知らせ～

プログラムスケジュール、内容においてインストラクターの調整等につき変更、又は新たに追加する箇所がございます。その場合は窓口でご案内致しますので何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。