

スタジオ・エアロビクスプログラム

レッスン名	時間 対象	運動強度	難易度	内容
はじめてエアロ	45分 初心	★	★	エアロビクスをこれから始めようとする方へおすすめのクラスです。 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！
シェイプアップエアロ (簡単脂肪燃焼)	60分 初心	★★	★	簡単なステップでテンポのいい音楽に合わせてリズムカルに体を動か し体幹トレーニングで引き締まったボディラインを目指しましょう！
ベーシックエアロ	60分 初中	★★	★★	簡単なステップで安全に効果的に体力を高めていくクラスです。
コンビネーションエアロ	60分 中級	★★	★★	エアロに慣れ全身をしっかり動かしたい方へおススメのクラスです。
ローインパクト	60分 中級	★★	★★	エアロビクスの動きに慣れてきた方や基礎体力もついてきた方へ ステップアップクラスです。脂肪燃焼効果が期待できます。
ハイローエアロ	60分 中級	★★★	★★	ローインパクトの動きにジョギング、ジャンプの要素を少し取り入れた 脂肪燃焼を目的としたクラスです。
ジョギングエアロ	60分 中級	★★★	★★	ジョギング・ジャンプなどの動きが中心です。 ストレス解消・爽快感を味わえます。体力をつけたい方もどうぞ！
ボディシェイプ	60分 初中	★★★	★★	ローインパクト中心のエアロビクスで脂肪燃焼！ 目指せ理想のボディライン！
ステップ初級	45分 初中	★★	★	踏み台昇降運動を音楽に合わせて動くエアロビクスです。 初心者の方は初級からご参加ください。
エアロMAX	80分 上級	★★★★	★★★★	エキサイティングなバリエーションや達成感を味わえる上級者向けの クラスです。
ダンスファクトリー	60分 別途	★★★	★★	HIPHOPダンスのリズムで60分間運動を行います。

スタジオ・健康プログラム

レッスン名	時間	運動強度	難易度	内容
腰痛体操 (水中体操)	45分	★	★	腰痛・・・誰もが悩む問題ですが、少しでもその悩みが解決できるようにお手 伝いするクラスです。はじめての方におススメです。
カラダほぐすストレッチ	60分	★	★	日常生活から起こる体の歪みや凝りなどを、ストレッチや機能改善体操で カラダ全体をほぐし整えメンテナンスしていくクラスです。
ポールストレッチ	30分	★	★	ストレッチポールを使い、背骨のゆがみをほぐしましょう。 終了後は心地よいリラックス感を味わえます。
ボディコンディショニング	45/60 分	★★	★	筋力強化をして、おなか周りを引き締め、柔軟性を高めていくクラスです。
ボール	45分	★★	★	バランスボールを使い、様々な動きをします。
からだリフレッシュ	45分	★	★	ストレッチを中心に自分で自分の「からだ」をリフレッシュさせます。 血流を良くし、疲れやコリを取っていきましょう。
バレトン	45分	★★	★	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた動きで全身運動を行います。
ヨガ (リフレッシュヨガ)	60分	★	★	呼吸法とポーズにより、心と身体のバランスを整えていくクラス。 身体が硬くて・・・という方でも大丈夫！
ピラティス	60分	★	★	腹部や背部の深い筋肉に意識を集中させ、姿勢を整え美しい ボディラインを目指します。
ボディメンテナンス	45分	★	★	筋膜ほぐしや体幹強化、椅子ヨガ等で 身体のメンテナンスを行うクラスです！

プール泳法プログラム

レッスン名	時間	内容
はじめの一步	45分	水に顔をつけるのが苦手な方や、これからレッスンに参加してみたいとお考えの方対象の レッスンになり、水慣れからバタ足・背面キックなどをしっかり練習します。
初級	60分	クロール・背泳ぎの練習をします。 最終的には2.5Mを泳げるようになることが目標です。
エンジョイスイム	60分	クロール・背泳ぎの練習をします。元気いっぱい笑顔いっぱいのコーチとエンジョイスイム！！ 最終的には2.5Mを泳げるようになることが目標です。
中級	60分	平泳ぎを練習を行います。 平泳ぎで25M・クロール・背泳ぎで50Mが目標となります。
上級	60分	バタフライの練習を行います。 バタフライで25M、平泳ぎで50M、クロール・背泳ぎで100Mが目標となります。
スイムトレーニング	60分	泳ぎの持久力とスピードアップをするクラスです。 上級以上の方が対象となります。
プチトレ	60分	持久力をつけたい！だけどもまだ体力が・・・という方向きのクラスです。 1200～1500Mを目標に練習を行います。
背泳ぎ	45分	背泳ぎ導入のクラスになります。 このクラスは、クロール25M(息継ぎ有)ができる方が対象となります。
平泳ぎ	45分	平泳ぎ導入のクラスになります。 このクラスは、クロール25M(息継ぎ有)ができる方が対象となります。
バタフライ	45分	バタフライ導入のクラスになります。 このクラスは、クロール25M(息継ぎ有)ができる方が対象となります。

プール健康プログラム

レッスン名	時間	内容
水中エアロ	45分	水の特性を生かして、持久力・筋力を向上させるプログラムです。 音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう！
アクアウォーキング	45分	その名の通り水中を「歩く」クラスです。 腰や膝に負担をかけないように、いろいろな歩き方を行います。
エンジョイウォーキング	45分	昔懐かしあの歌を口ずさみながら、水中ウォーキング♪
エンジョイエクササイズ	60分	水中運動を通じて健康づくり、仲間づくりができるクラスとなります。 ゲームや様々な動きをして、笑顔が絶えないクラスです。

プログラム参加にあたっての注意点

- ・プログラム(ダンスファクトリーを除く)の参加はパスポート又はレッスンチケットのご購入が必要となります。
- ・プログラム開始前に、受付表へのご記入をお願いいたします。
- ・開始15分以上経過したプログラムへのご参加は大変危険ですので、ご遠慮ください。
- ・プールプログラムは「水着・帽子」、スタジオプログラムは「運動靴・動きやすい服装」をご使用ください。
※服装等によっては、ご参加をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

エイブルスポーツ交流センター

TEL 0280-22-3500

※施設利用は21:00までとなります。

営業時間:9:00～21:30

休館日: 毎月第2月曜日

年末年始(12月29日～1月3日)※修繕による臨時休館は別途