

21周年イベントレッスン紹介

発汗&リラックス! ~爽快!シェイプアップ!~

時間	定員	トレ	汗	初	上	
50	20					FIGURE 8 FITNESS 8の字で腰を動かしてコアを中心に体を引き締める、効果絶大!!クビレ最強!! 立位の腹筋ダンスでクビレ美人を目指そう!! (イベントは無料です)
45	20					ダンスエアロ ダンスの要素を組み込んだエアロビクス。振付と音楽を楽しもう!
45	16					Makingピラティス 身体に負担をかけずインナーマッスを鍛え、美しい姿勢作り・心肺機能向上・ココロ&カラダをすっきりさせます♪ (1階アクスタスタジオプログラム)
60	18					太陽礼拝ヨガ 決まったシーケンスの中で新たな気持ちを得てネガティブな雑念をリセットし心と身体の柔軟性を高めるクラス (1階アクスタスタジオプログラム)
45	20					仮装Bファイター 格闘技の動作でストレス発散!! 肉体を絞り込み精神を研ぎ澄ませるクラス 仮装して思いっきり暴れよう!! ひやかし参加OK、仮装しなくても楽しめます♪
50	20					夜の♥SEXY Figure8 8の字で腰を動かしてコアを中心に体を引き締める、効果絶大!!クビレ最強!! ブラックライトとSEXY衣装で盛り上げよう!! ※女性限定
25	1・2					無料パーソナルヨガ 倒立、前後開脚、ビジョン(鳩のポーズ)などのチャレンジ系ポーズを指導します。 ご夫婦やお友達と2人組での参加もOK!! ※フロントにて事前予約
30	17					ステップ30(入門) 台をタテに使おう! ステップ台を縦向きに置いて昇降運動をしてみましょう♪ 台をまたぐ動作、台を超える動作を楽しみます!!
90	30					フラダンス プールサイドショー スタジオからプールに移動して、プールサイドで踊ります♪ 自由に参加&見学できますので是非プールへいらしてください♡
45・60	20					太極舞 中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズ。 初心者の方から安心して楽しめます!! ※1階アクスタスタジオは定員12名
45	17					ステップ45(中級) ステップ台を使用し、バリエーション豊かな動作を楽しむ中級クラス。 イベントでは『ちょこっと仮装』してレッスンを楽しみましょう♪
30	20					Bokwa punch&strike 7つの数字を描く様なステップに10のステップ動作を組み込んだ新感覚!! イベントでは上田も参加して一緒に盛り上げます♪♪
45	20					ちょいらテ いつものシンプルエアロにちょっとだけラテンテイストをプラスします! 仮装OK! 何でもOK?! お気軽にご参加ください!
45	16					プロップピラティス イベントではヤマナポールを使用してピラティスの動きの精度をあげましょう! 初心者の方から安心してご参加いただけます♪
45	15					骨盤ウォーキング マットを使用しいつもの骨盤体操を基礎とし、その先の【立位】での美しいウォーキングにチャレンジしていきます!
45	20					ZUMBA 7つの音楽と様々なダンスを融合させた、振りにとらわれることなく自由に楽しむダンス イベントでは各レッスンでカラーコードを設定しました!是非ご参加ください!
30	20					ZUMBA GOLD 懐かしい曲で楽しく、簡単な動きで心地よく身体を動かす、初心者・70代向けクラス イベントではカラーコード【ブルー】に設定しました!青を身に付けて楽しみましょう!
90	20					ゆったりヨガ いつもより長い時間をかけてゆったりと、深い呼吸・シンプルなポーズで身体の機能を高めストレスフリーな自分を取り戻しましょう!
45	20					リトモス/リトMIX ラテン・ヒップホップ・レグトン・ディスコダンスやエアロダンスなど、様々なダンスを楽しむクラス。リトMIXは過去のダンストラックも踊ります!
45	12・20					美ューティー BODY WAVE 専用のバンドを使用し、背骨・肩・骨盤周辺をしなやかに動かすことでインナーマッスを刺激して、美しい姿勢&美しいボディラインを作るクラス
45	17					ステップ&ボールエクササイズ ステップの基本動作&大きなバランスボールを使用したエクササイズをMIX! ステップとボールで楽しく身体を動かしましょう!
45	17					ダンスSTEP 簡単なステップ動作にダンス要素をプラスしたエクササイズ。 踊りながらステップで汗をながしましょう!
30	10					サーキットトレーニング 縄跳びを使用した有酸素運動を3分&筋トレ約5分を3セット繰り返すサーキットトレーニングクラス。DS上田と体力勝負だー!!
45	20					エアロ&チューブトレーニング いつものシンプルエアロにチューブを使用したトレーニングをプラス! 有酸素運動とチューブトレーニングで全身シェイプを目指します!
30	20					ボールエクササイズ 大きなボールを使用し、バランス感覚や体幹部強化を目的としたクラス イベントでは定員を20名に増やしてお待ちしています!!

スタジオ

日光&森林浴! ~リフレッシュ!~

時間	定員	トレ	汗	初	上	
60	-					10kmウォーキング 約10kmの距離を2時間かけて歩きます。いつもより長い距離にチャレンジしましょう。自然あふれる矢部・鎌足地区を長時間歩きます! ※体調には十分に注意し、体調がすぐれない方はご遠慮下さい。 7:00受付後、出発時間までに健康森林へ入口前に集合して下さい。雨天中止

屋外

...トレーニング系
 ...汗が出る出る
 ...格闘系
 ...初心者も安心
 ...上級者・チャレンジ系
 ★無料★ ...普段は有料だけど無料で参加できるクラス



安心&発散!! ~リフレッシュ!ストレス解消!!~

時間	定員	トレ	汗	初	上	
45	15・30					Bodyシェイプアクア 多彩な動きを取り入れたダンスで全身シェイプアップ!ラスタは、リングを使用したバランストレーニングでさらに引き締めましょう!!
30	15					パワー腹凹サーキット とにかくお腹を攻めまくるサーキットトレーニング!全身を動かす有酸素運動と腹筋にターゲットを絞ったトレーニングを繰り返します。
30	15					パワーアクア 全身を動かすカーディオ系プログラム。水の抵抗を感じながらしっかり筋肉を使いましょう!!
30	15・30					ラテンアクア ラテンダンスの要素を取り入れたアクアビクス。腰を動かしてウエストの引き締め効果も期待できます♪水中なら腰をフリフリしても恥ずかしくない!?
30	15					水士武気45 みずしぶきをあげて楽しむ格闘系水中プログラム。シンプルなパンチやキック動作でストレス解消!!スタミナ向上、シェイプアップ効果が期待出来ます
30	12					パワーウォーク 3次元抵抗を可能とするハイドロトーン(抵抗具)を装着した水中ウォーキングクラス。コアを引き締めパフォーマンス
30	15					やさしいもっさいアクア 木更津ミュージック『やさしいもっさい』の曲に合わせてオリジナルの振り付けで楽しくシェイプアップ!!
60	16					すいすいスイム &レクリエーション いつものすいすいスイムの後にレクリエーションをプラス!! 一緒にプールで遊びませんか?お待ちしております!
45	15・30					スブラッシュアクア みずしぶきをあげて楽しむアクアダンス。いつもの動きをさらにアクティブに!みんなでスブラッシュを楽しみましょう!
30	15					アクアサーキット 気になる部分を効率よく引き締める、水中サーキットトレーニングクラス。 イベントではダンベルの様な形をした【ショートバー】を使用します!
30	15					ウェーブリング アクアダンス ウェーブストレッチリングを使用したアクアダンスクラス。 水の中で肩甲骨まわりをほぐし、リズミカルに全身を動かしましょう!
30	15					リズムシェイプ30 音楽に合わせてリズミカルに全身を引き締める、水中リズムトレーニング! 水の中でも汗が出るような感覚を味わってみましょう!
30	12					パワーアイチ 関節の可動域を広げ、神経筋バランスを整えながら呼吸法を取り入れた、身体にやさしいクラス。イベントでは抵抗具を使用します!!
30	12					タイムアタック 日頃の練習の成果を測定してみませんか?どんな泳ぎ方でもOK! 担当者:中島の参考記録を超えたら景品をプレゼント!! (飛び込みなし)

プール

《レッスンについてのお願い》

- ☆レッスンに参加するためには**フロントでの参加予約が必要**です。ご希望のクラス名を伝え、予約ゴムをお受け取り下さい。予約ゴムはご予約されたクラスの担当インストラクターに直接お渡し下さい。予約ゴムを紛失してしまった場合、ご予約を無効とさせていただきますのでご注意ください。
- ☆より多くの会員様にレッスンを楽しんで頂く為に、レッスン予約は**18時を境にお一人様のご予約を1本ずつ**とさせていただきます。(10時~18時枠までの1本、18時~22時枠までの各1本ずつのご予約が可能です。)
尚、ご予約以上のご参加については、定員に空きがある場合ご参加できます。**開始5分前より直接担当インストラクターへ確認の上、ご参加下さい。**
- ☆ご予約をされていないクラスの場所取りはご遠慮下さい。また、前のクラスのかたすけや清掃が終わるまでは入室をご遠慮頂きます。
- ☆イベントレッスンの優先カードは発行いたしません。(詳細はフロントまで)
- ☆スタジオプログラム『**ステップ系クラス**』は、床の赤いテープを目印に**ステップ台を置いて下さい。開始10分前より準備が可能です。**
- ☆スタジオプログラムの**場所取りはレッスン開始10分前より着替えを済ませてロッカーに荷物を預け、運動する準備が整った方から**お願い致します。
- ☆朝一本目のプールレッスンは、お申込人数によって大プール対応となります。**開始10分前のご予約人数により場所と定員数を決定**いたします。また、プールレッスンの一部、大プール対応に伴いフリースイミング等のプール利用区分が変更となる場合がございますので、ご了承下さい。
- ☆ヤマナ・ピラティスのパーソナルはデュオ(2名)でのお申込みも可能です!(25分お1人様1500円)
イベント期間中のパーソナルヨガは無料でお試し頂けます。おひとり様でも2名様でもお申込み可能です。フロントにてご予約ください。
- ☆都合により、担当インストラクターの変更、レッスン内容の変更、クローズ(休講)、特別レッスンの追加の場合がございますのでご了承下さい。
尚、変更等のご案内につきましては、**フロント脇のレッスン変更ボードに掲示致しますのでご確認ください。**