

# スタジオプログラムのご案内

## エアロビクス系

名称	強度	時間	内容	靴
ベーシックウォーク	☆	45分	ローインパクトの基本動作を中心に、慣れていない方でも安心して楽しめるクラスです。初めての方でも、動きに慣れていける・楽しむことができます。	○
ベーシックジョグ	☆☆	45分	ハイインパクトを含む基本動作を中心に、慣れていない方でも安心して楽しめるクラスです。初めての方でも、動きに慣れていける・楽しむことができます。	
レギュラーウォーク	☆☆	50分	ローインパクトを中心にエアロビクスに慣れてきた方が、ステップアップをを目指しながら楽しめるクラスです。大きな移動を中心に、足腰の負担は少なく脂肪燃焼効果の高いクラスです。	
レギュラージョグ	☆☆☆	50分	ハイインパクトを交えたエアロビクスに慣れてきた方がステップアップをを目指しながら楽しめるクラスです。運動強度も高く、脂肪燃焼・心肺持久力・運動技術の向上もできるレッスンとなります。	
オリジナルエアロ	☆☆~☆☆☆	30・40分	様々なバリエーションやコンビネーションにチャレンジする、十分に慣れた方向けのクラスです。運動強度も高く、ファンの要素の多いクラスです。	
ベーシックSTEP	☆☆	45分	ステップの基本動作を中心とした慣れていない方でも気軽に楽しめるクラスです。初めての方でも徐々に慣れていける・楽しめるレッスンです。	
レギュラーSTEP	☆☆☆	50分	ステップに慣れてきた方がバリエーションやコンビネーションを楽しみながらステップアップするクラスです。基本ステップから幅広いステップパターンまでわかりやすく楽しめます。	

### ☆エアロビクスクラスについて

○ ウォーク ⇒ 歩く動作や基本的なステップを中心とした「ローインパクト」と呼ばれる足腰に負担の少ない、かつ呼吸も上がり過ぎない動作で構成されたクラスです。

\* 体脂肪の燃焼効率が期待できる運動の強さです。

○ ジョグ ⇒ ジャンプやジョギングの動作の入る、比較的運動強度の高い内容で構成されたクラスです。

\* たっぷりと汗をかき、かつ脂肪燃焼効果も高い運動の強さです

## オリエンタル系

ヨガ	☆~☆☆	60分	1つ1つのポーズを丁寧に、呼吸を感じながら行います。	×
パワーヨガ	☆☆~☆☆☆	60分	1つ1つのポーズをダイナミックに呼吸を感じながら行います。	
骨盤調整ヨガ	☆~☆☆	60分	骨盤の歪み(前傾、後傾など)をヨガのポーズをしながら調整していくクラスです。美しい姿勢・体型を手に入れましょう。	
ピラティス	☆☆~☆☆☆	50分	身体の深層筋肉(コアマッスル)への意識を深め、体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。	○
太極拳	☆~☆☆☆	60分	ゆったりとした動作でバランスを養いながら拳法の動作を行います。	
カンフー体操	☆~☆☆	60分	武術の型をベースとしたオリジナリティーの高い動きを通して、美しい姿勢、身のこなしを身につけられます	
気功	☆~☆☆	60分	気(生命エネルギー)によって、自己の免疫力、治癒力や調整力を高めて、健康のレベルを上げ、自養生(みずからその生命を養う)することをめざす健康法です。	

## コンディショニング系

お腹シェイプ30	☆~☆☆	30分	お腹まわりを中心にトレーニングをしています。	どちらでも
上半身シェイプ30	☆~☆☆	30分	ダンベル・チューブを使用して、上半身のトレーニングをしています。	
下半身シェイプ30	☆~☆☆	30分	ダンベル・チューブを使用して、下半身のトレーニングをしています。	
ボールストレッチ	☆~☆☆	45分	ストレッチボールを使用し、姿勢のゆがみを整えて全身のストレッチを行います。	
骨盤エクササイズ	☆~☆☆	50分	骨盤、股関節の歪みを解消し内臓の働きを高め、代謝を上げて行きます。姿勢改善やダイエットに効果的です。	

## RADICAL

パワーフィット	☆☆☆☆☆	45分	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニングクラスです。全身の筋持久力を高める事で基礎代謝の向上等が見込まれ、筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待でき、ウエイト重量は、ご自身の体力、筋力レベルに合わせて設定可能ですので、無理なく安心してエクササイズを行う事ができるプログラムです。	○
Fight Do	☆☆☆☆☆	45分	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツ、をベースとした格闘技系のクラスです。有酸素運動と無酸素運動の組合せにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることもできるプログラムです。	



ボディコンバット	☆~☆☆☆☆	30・45・60分	格闘技の動きをベースにしたエアロビクスプログラム。主にキックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、カポエイラ等。瞬発力をつけるのに効果的。(10曲60分)	○
ボディアタック	☆☆~☆☆☆	30・45・60分	シンプルでハイインパクトなグルーブエクササイズ。オプションを用いる事で心拍の調整が可能。LesMills中でも強度が高いプログラム。(12曲60分)	
ボディパンプ	☆~☆☆☆☆	30・45・60分	軽量バーベルを使い、全身の筋肉を系統的に鍛えるプログラム。ウエイトを4~5分連続して動かすトレーニングの為、無理なく十分な効果がある。(12曲60分)	
ボディジャム	☆~☆☆☆☆	30・45・60分	音楽に合わせて踊るダンスエクササイズプログラム。最新の音楽とスタイルでスタジオをダンスフロアへ。必要なのは、簡単なリズムとダンスへの愛だけ。(5曲60分)	

### ☆レスミルズプログラムについて

○ テック ⇒ 各レッスンの動作説明が15分含まれたレッスンです。初心者の方にオススメです。

## 格闘技系

カポエイラエクササイズ	☆~☆☆☆☆	50分	ゆったりとした音楽に合わせて様々な蹴り、しゃも動作を繰り返し行っています。コアな部分からボディバランス、ヒップアップ、しなやかな下半身を目指します	○
-------------	--------	-----	---	---

## ダンス系

HIP HOP	☆~☆☆☆	60分	基本的なリズムどりに振り付けまでHIPHOPの音楽に合わせて行います。	○
フラエクササイズ	☆~☆☆☆	50分	フラダンスの基本ステップを中心に行うプログラムです。骨盤のほぐしやお腹周りを引き締める効果があるので楽しくシェイプアップできます。	
フラダンス	☆~☆☆☆	50分	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。優雅な手の動きで人の心・気持ちを伝えて、自然の美しさなどを表現していきます。	
ZUMBA	☆~☆☆☆☆	45・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イナミックでエキサイティングなダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムが組まれるのが特徴。	
ジャズダンス	☆~☆☆☆	60分	ストレッチでからだをほぐし、バレエの動きやステップ、後半のコンビネーションはベーシックなものからファンキーなものまで幅広く行います。	
ソウルダンス	☆~☆☆	60分	ソウル・ファンク・ダンスクラシックなディスコサウンドに合わせて当時のステップを皆さんと一緒に楽しんでいきます。ダンス未経験者も大歓迎。	
ベリーダンス	☆☆~☆☆☆	60分	女性らしいしなやか動きと体をパーツごとに動かしていくのが特徴のダンスです。基礎の動きの後は少しずつ振り付けを進めていきます。ウエストのくびれが期待できます。	
フィットネスベリーダンス	☆☆~☆☆☆	45分	ベリーダンスの基本のステップを取りながら、「コア・マッスル」を中心にシェイプ出来るプログラムです。	
ハウスダンス	☆☆~☆☆☆	50分	流れるような素早い足踏みとグルーブ(上下に揺れる音のとおり方)のあるダンスクラスです。	
オリジナルダンス		60分		
バレエ		60分		
イージーグループ	☆~☆☆☆☆	45分	ダンステイストの有酸素プログラムです。音を体で表現するダンスの基本であるグルーブを意識して行います。ラストはよく耳にする音楽に振り付けを合わせて踊ります。	



☎ 044-777-4782

<http://www.spo-aca.co.jp>

所在地 川崎市中原区下新城1-3-17 (新城高校向かい)

