

【エアロビクス レッスン】

◎音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう！！

レッスン	レベル（参考）	内 容
はじめてのエアロ	初心者向け。エアロビクスを始めたい方にオススメです。	基本の姿勢や動きをマスターできます。歩き中心のやさしいレッスンです
初級エアロ	初心者でも安心して参加して頂けます。	基本の動きを中心に、簡単なステップを楽しむレッスンです。
シェイプアップ エアロ（初級）	初級エアロ + 筋力トレーニング	30～35分間の初級エアロビクスと、体の気になる部分を引き締める筋力トレーニングを取り入れたレッスン。代謝UPにオススメです。
シェイプアップ エアロ（中級）	中級エアロ + 筋力トレーニング	30～35分間の中級エアロビクスと、体の気になる部分を引き締める筋力トレーニングを取り入れたレッスン。代謝UPにオススメです。
脂肪燃焼エアロ	初心者の方でも大丈夫です。	脂肪の燃焼を目的にしたレッスン。シンプルな動きを中心に大きく動いて頂きます。
中級エアロ	ステップに慣れた方にオススメ。	基本動作から、ステップのバリエーションを楽しむレッスンです。
チャレンジエアロ	いろいろな動きに挑戦したい方に。	ステップのバリエーションや、動きの組み合わせを楽しむレッスンです。
コンビネーション エアロ	初級エアロに少し慣れた方にオススメです。	基本動作から、色々なコンビネーションを楽しんで頂くレッスンです。
オリジナルエアロ	スキルアップしたい方（中級クラスに参加できる方なら大丈夫です）	ステップのポイントを押さえながら、かっこよく動く事を意識したレッスンです。見せ方にもこだわり、エアロビクスの魅力を最大限にお伝えするレッスン。

◎ストレス解消！ シェイプアップ！ 脂肪燃焼！

しっかり汗が出て、爽快なレッスン！！



バレトン	初心者の方でも大丈夫です。	フィットネス・ヨガ・バレエと3つの要素から構成されたレッスンです。体幹部へ刺激を与え、体力に自信のない方でも楽しく受ける事が出来ます。
はじめてステップ エクササイズ	初心者の方でも大丈夫です。	音楽に合わせて楽しくステップの基本的な姿勢・動きを習得出来るレッスン。昇ったり降りたりしっかり汗がかけます。
ステップ エクササイズ	初心者の方でも大丈夫です。	シンプルな動きを行いながら、ステップ台に昇ったり降りたりするレッスンです。
はじめてステップ & ボールエクササイズ	初心者の方でも大丈夫です。	前半音楽に合わせて楽しくステップの基本的な姿勢・動きを行います。後半小さいボールを使ってトレーニングで構成されたレッスンです。
ボクシングエアロ	初心者の方でも大丈夫です。	ボクシング動作のパンチ（アッパー・ジャブ・ストレート）など基本動作をマスター。実際にミットにもパンチすることもあります。
ZUMBA （ズンバ）	初心者でも安心して参加して頂けます。	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。パーティーのように全員で盛り上げられるレッスンです。
ZUMBA Gold	初心者でも安心して参加して頂けます。	ラテン系のダンスをフィットネスプログラムにアレンジしたプログラム。運動初心者でも安心して参加して頂けます。

【エアロビクス以外のレッスン】

シェイプアップは勿論、健康作り・体力作りにもオススメのレッスンが豊富です。体力に自信がない、今まで運動経験のない方でも安心してご参加頂けます。



レッスン	主な効果	内 容
ヒーリングヨガ	リラックス・骨盤矯正	ゆっくりと体の歪みを矯正し、ヨガの基本ポーズを取りながら、心身の調和をはかります。
はじめて パワーヨガ	血行促進・基礎代謝のUP	意識をする体の部分、呼吸法などパワーヨガの基本を習得するレッスンです。
リラックスヨガ	リラックス	ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単ポーズでリラクゼーションとストレス解消が出来ます。
アロマパワーヨガ	リラックス・筋力の強化	アロマの香り中、ゆったりとしたパワーヨガを行い。心身のリラクゼーションを行います。
スリムボディーヨガ	シェイプアップ	呼吸と動きを連動させて行うヨガです。運動量があるので、ボディメイク効果があります。
ピラティス	筋力強化・シェイプアップ	体の中にある筋肉に意識を集中させ、しなやかで美しい体のラインを目指します。
骨盤矯正	血行促進・基礎代謝のUP 内蔵機能の活性化	内臓の位置が正常になるエクササイズを行います。体や骨盤の歪みをチビボールを使って整えていきます。
気功体操	下半身の強化・肩こりの緩和	首・肩・腰・脚の強化と、日常からくる姿勢の歪みを矯正し、自分の体に、向き合ってください。
マットサイエンス	基礎代謝UP・姿勢改善 柔軟性UP	ヨガ&ピラティス。ヨガのポーズでリラックスして頂き、ピラティスのポーズで背中周りを引き締めていきます。
リンパマッサージ	柔軟性UP・血行促進	全身のリンパを刺激し、体内に溜まった水分、老廃物を流し取り除くことが出来ます。
全身バランス トレーニング	筋力アップ	ボディーバランスを整え身体の基本代謝上げることが出来る。各月毎にテーマを設定し、各部位をトレーニングします。
お腹スッキリコア トレーニング	筋力強化・シェイプアップ	お腹だけにポイントを置き自体重による腹筋トレーニングを行います。ストレッチ・リンパマッサージで固まった筋肉をほぐします。
URL http://www.well-be.jp 【検索参考：水口（みなくち）スポーツセンター】		