

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間(min)	強度(5段階)	対象者	クラス内容	クラス名	時間(min)	強度(5段階)	対象者	クラス内容	
人気ラディカルプログラム！充実してるのは「ほのか」だけ！					スイミング泳法プログラム					
FIGHT DO	45	★★★★☆	どなたでもご参加できます	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。	はじめてプール	20	☆☆☆☆☆	浮きが出来ない方	初めての方でも安心して参加できる顔つけ、水慣れのクラスです。浮きをマスターしましょう。	
MEGADANZ	45	★★★★☆		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。	入門水泳	20・30	☆☆☆☆☆	はじめてプール習得の方	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。	
OXIGENO	60	★★★★☆		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。	初級水泳	30	☆☆☆☆☆		各泳法の基礎練習を行い25m完泳を目指します。	
TOP RIDE	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。	初級フィン	30	☆☆☆☆☆		フィンの基本を行うクラスです。	
UBOUND	45	★★★★☆		直径1mのトランポリンを使用します。誰でもすぐ動けるシンプルな有酸素プログラムです。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。	4泳法導入	20	☆☆☆☆☆	入門水泳習得の方	各泳法の入門クラスです。週替わりで泳法の導入部分を行います。	
POWER CARDIO	45	★★★★☆		RADICAL POWERにステップとエアロビクスのパートを加えています。筋力トレーニング+有酸素運動で理想の体へ！	初級クロール・背泳ぎ	30	☆☆☆☆☆		クロール・背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。	
RADICAL POWER	60	★★★★☆		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。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。	初級平泳ぎ・バタフライ	30	☆☆☆☆☆		平泳ぎ・バタフライのキック、腕の使い方など基礎習得、25m完泳を目指します。	
X55	45	★★★★☆	ステップ台と自重による負荷により抜群のシェイプアップ効果を発揮します！高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。	スタート&ターン	30	★★★★☆	25m以上完泳目指す方	各種泳法・個人メドレーのターン、スタートの習得を目指します。		
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					ホットスタジオプログラム ~バスタオル持参~					
RITMOS	45	★★★★☆	どなたでもご参加できます	ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、ジャズ、アラビアン、レグタンなどの様々なダンスの要素により構成されています。	背泳ぎ	30	★★★★☆	初級背泳ぎ	背泳ぎを中心的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。	
Shaka dence	45	★★★★☆		主にアフリカンビート、ダンスホール、ヒップホップの動きをベースにしたダンスプログラムです。有酸素+筋肉強化をしましょう	平泳ぎ	30	★★★★☆	平泳ぎ・バタフライ習得の方	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。	
ビギナーエアロ	45	★★☆☆☆		エアロビクスの基本動作を中心に、初めての方や体力に自信のない方にお勧めです。	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。	
ひーと	30	★★★★☆		強度高め運動と短時間の休憩(インターバル)を繰り返し行い、短時間で体力向上、筋力向上を目指します。	中級水泳	60	★★★★☆		4泳法それぞれのドリル練習を行い、50m完泳を目指します。	
楽しくエアロ	45	★★★★☆		初中級者	気まぐれ中級スイム	40	★★★★☆	4泳法25m完泳	4泳法それぞれのドリル練習を行い、50m完泳を目指します。	
テクニカルエアロ	60	★★★★☆		上級者	フィンスイム	30	★★★★☆		フィンを使用しレベル別のメニュー練習を行います。	
初級ステップ	45	★★★★☆		初級者	初中級水泳	45	★★★★☆		4泳法の基礎習得、レベルアップを目指す初中級者向けのクラスです。	
STRONG NATION	45	★★★★☆	中上級者	ステップ台を利用して脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。膝や腰に優しく、シェイプアップができます。	4泳法スイム	45・60	★★★★☆	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。		
ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪					スイムトレーニング					
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。	フリーマスターズ	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。2,000m前後の様々なスイムメニューを行います。	
はじめての社交ダンス	45	★★☆☆☆		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。	ホットストレッチ	20	☆☆☆☆☆	どなたでもご参加できます	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。	
フラダンス	60	☆☆☆☆☆		ハワイアン音楽に合わせ、初めての方から経験者の方まで楽しく踊りましょう！	ひーと	30	★★★★☆		強度高め運動と短時間の休憩(インターバル)を繰り返し行い、短時間で体力向上、筋力向上を目指します。	
バレエコンディショニング	45	★★★★☆		バレエの動きを取り入れながらストレッチを行います。姿勢を正し、身体の軸を整えるプログラムです。	BODYシェイプ	30・45	★★★★☆		上半身・下半身・腹部など各部分のトレーニングを行い、引締めシェイプします。	
バレエ	75	★★★★☆	中級者	美しい姿勢と正しい筋力を身につけ優雅に踊りましょう。	シェイプボックス	45	★★★★☆		ボクシングの動きを取り入れ、ウエスト、下半身を効果的に引き締めます。ストレス発散にもオススメです。	
初めての方でも大丈夫！筋トレプログラム					デトックスヨガ					
シェイプダンベル	30	★★☆☆☆	初心者～中級者	ダンベルを使い、全身をトータル的にバランスよく引き締め、シェイプアップします。	ベーシックヨガ	60	★★★★☆		溜まった老廃物を排出させ、次の日に疲労を溜めない身体を作り、良質な睡眠が出来るように身体を整えていきます。	
筋コンディショニング	45	★★★★☆	初心者～中級者	バーベルを使い、全身のトレーニングを行います。	機能改善ヨガ	45	★★★★☆		ヨガの基本動作を1つ1つ丁寧に行っていくクラス。	
心と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム					疲労回復ヨガ					
ストレッチポール	45	★★☆☆☆	どなたでもご参加できます	ストレッチポールを使い、体の隅々の筋肉を緩め、背骨回りを整えて美しい姿勢を作ります。	ホットヨガ	45・60	★★★★☆		呼吸とともに身体を動かしながら、体の本来の機能的な動きを取り戻し、動作やバランス感覚を向上させていくクラスです。	
青竹ふみ	15	★★☆☆☆		青竹を使って足裏を刺激し、血行を促進させます。足のむくみ、冷え性対策に気軽に踏んでみましょう。	健康体操	50	★★☆☆☆		1日の疲れ、むくみをポーズ・呼吸と共にリセットします。心地よく心と体を調整しましょう。	
バランスコーディネーション	50	★★★★☆		簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを組み合わせ、「バランス機能改善」「筋力・骨格バランス」「自律神経バランス」を整えます。	脂肪燃焼ヨガ	60	★★★★☆	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。		
ピラティス	60	★★★★☆		本来あるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに身体をリラックスさせます。	健康体操	50	★★☆☆☆	ヨーガの基本ポーズで脂肪燃焼と同時に心と身体を整えていきます。		
ヨガ	45・50・60	★★★★☆		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。	スローフローヨガ	60	★★★★☆	ストレッチや軽負荷の運動などで適度にカラダを動かします。無理をせず徐々に身体機能全般を向上させ健康体を目指すクラスです。		
メンテナンスヨガ	60	★★★★☆		関節、筋肉、筋膜に心地よく刺激を与えながら、コリや体調を整えバランスの良いボディを目指していきます。	リラクゼーションヨガ	60	★★★★☆	身体をのびやかに動かし、可動域を広げ、心身共にリフレッシュを図るクラスです。		
肩こり・腰痛ヨガ	45・50	★★★★☆		ヨガのポーズで動きながら身体のこわばりをほぐし、肩こりや腰痛など不調を改善してクラスです。	骨盤底筋ヨガ	60	★★★★☆	生活の中でできがった「コリ」・「こわばり」を解きほぐし心身ともにリラックスさせます。		
ピンヤサヨガ	60	★★★★☆		呼吸と心身を繋ぎ、身体をダイナミックに動かしていきます。身体は元気に、心は穏やかになります。	骨盤底筋ヨガ	60	★★★★☆	上半身の土台部分、内臓を支えている骨盤底筋を意識していく事で周辺の内も尻お尻まわりの筋肉にもアプローチしてアンチエイジングしていきましょう。		
健美操	45	★★★★☆		ツボや経絡を調整しながら息を整え身体の調子を整えます。ゆったりとした動きで無理なくできる運動です。	スロートレーニングヨガ	60	★★★★☆	無理なくゆっくり動いて基礎代謝アップ、深い呼吸で身体が変わります。		
姿勢改善筋膜リリース	45	★★☆☆☆		第2の骨格といわれる筋膜を解し姿勢感染や運動効率の向上を図ります。	スッキリホットヨガ	60	★★★★☆	心と身体を笑顔で楽しくリフレッシュできます。		
整えピラティス	45	★★★★☆	ピラティスの基本を丁寧に教え、身体の形を整えていきます。	ボディケアヨガ	30	★★★★☆	1日を始める上で、身体をしっかりと目覚めさせる動きを取り入れます。意識と身体をハッキリさせて、その後の日常も動きやすい身体を作ります。			
いきいき太極拳	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。	ボディメイクヨガ	60	★★★★☆	身体を自然と引き締める動きを取り入れつつ、コア(芯)を鍛えます。呼吸法を取り入れて可動域を増やし、動きやすい身体へと導きます。			
終わった後が心地良いプールプログラム (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ので予めご了承下さい)					パワーヨガ					
アクアヌードル	20	★★☆☆☆	どなたでもご参加できます	浮き棒で水の抵抗を利用しながら身体を大きく動かし全身をリフレッシュさせます。	ヨガとストレッチポール	60	★★☆☆☆	ヨガで呼吸を、ストレッチポールで背骨を整えていきます。		
アクアウォーキング	30	★★☆☆☆		水の特性をいかし全身運動をしながら身体全体を引締めます。	四季ヨガ	60	★★★★☆	春夏秋冬に合わせたテーマの動きを行い身体をほぐします。		
アクアJOG	30	★★★★☆		水中で様々な方法(歩く・走る等)で心拍数を上げていきましょう。脂肪燃焼、柔軟性・筋力向上に効果的です。	整体ヨガ	45	★★★★☆	整った体、整体を作りましょう。体の中を感じながら楽しく整え快適な日毎の日を！		
アクアピクス	45	★★★★☆		水の抵抗や浮力を利用して体力向上やシェイプアップを図ります。	ベーシックフローヨガ	45	★★★★☆	基本ポーズを10～12とっていきます。後半はポーズをつなげるように動き、心身共にリフレッシュしていきます。デトックス&体幹強化のクラスです。		
アクアズンバ	休止中	★★★★☆		ラテン音楽と様々なダンスを融合させたアクアピクスレッスンです。	骨盤リセット	45	★★☆☆☆	骨盤を中心に全身をほぐし、ゆるめ、整えていく事で身体もスッキリ感、美しい姿勢へとリセットしていきます。		
アクアダンベル	45	★★★★☆		ダンベルを水の中で使い、水の力を利用して音に合わせて全身の運動を行います。						
アクアミット	45	★★★★☆		ミットで水の抵抗や浮力を利用して体力向上やシェイプアップを図ります。						
フィンスイム	30	★★★★☆	25m完泳できる方							
シューメーカー・フィン開放	30・30	★★☆☆☆	フィンをマスターした方							
はじめての方へオススメプログラム！！					【プログラム人数制限のお知らせ】					
ストレッチポール	45	★★☆☆☆	どなたでもご参加できます	ストレッチポールを使い、体の隅々の筋肉を緩め、背骨回りを整えて美しい姿勢を作ります。	第1スタジオ	30名	自由遊泳となります	☆レッスン30分前に各エリアにて「整理券」をお受け取り下さい。 整理券はご本人のみ、お1人様1枚となります。		
青竹ふみ	15	★★☆☆☆		青竹を使って足裏を刺激し、血行を促進させます。足のむくみ、冷え性対策に気軽に踏んでみましょう。	TOP RIDE	13名				
アクアヌードル	20	★★☆☆☆		浮き棒で水の抵抗を利用しながら身体を大きく動かし全身をリフレッシュさせます。	UBOUND	30名				
アクアウォーキング	30	★★☆☆☆		水の特性をいかし全身運動をしながら身体全体を引締めます。	第3スタジオ	20名				
はじめてプール	20	★★☆☆☆		初めての方でも安心して参加できる顔つけ、水慣れのクラスです。浮きをマスターしましょう。	ホットスタジオ	20名				
ホットストレッチ	20	★★☆☆☆		全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。	プール	30名				
健康体操	50	★★☆☆☆		ストレッチや軽負荷の運動などで適度にカラダを動かします。無理をせず徐々に身体機能全般を向上させ健康体を目指すクラスです。						
①レッスン開始から10分以降の入室は安全面より、ご遠慮いただく場合がございます。					②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。					
④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。					⑥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。					
⑤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。					⑦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。					
③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。					⑧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。					

①レッスン開始から10分以降の入室は安全面より、ご遠慮いただく場合がございます。 ②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。 ③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。 ④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。 ⑤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。 ⑥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。 ⑦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。 ⑧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。 ほのかスポーツクラブ TEL011-686-0700