GROUP EXERCISE PROFILE

				PROFILE hands		n+ 00/ · ·	36	1125-2-	
クラス名	時間(m	in) 強度(5段階)		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
FIGUE DO 3 BB	15	14444		ィカルプログラム!充実してるのは「ほのか」だけ!	1411477 11	¥ 00		15 + 18 (1 + 4 ) . +	スイミング泳法プログラム
FIGHT DO入門		****		FIGHT DOのクラス参加に必要な正しい基本技術と情報を確認するクラスです。	はじめてプール				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。
FIGHT DO	45			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。	入門水泳	Via Table			泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。
MEGADANZ	45		C/6/2 C U	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。	初級水泳	30	****	1	各泳法の基礎練習を行い25m完泳を目指します。
OXIGENO	60	****	こが加てとよう	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、パレエの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。	初級フィン	30	****	1	フィンの基本を行うクラスです。
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。	4泳法導入	20	_	1	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。
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。	初級クロール・背泳ぎ		****	1	クロール・背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。
POWER CARDIO	45		ABOUT	RADICAL POWERにステップとエアロビクスのパートを加えて行います。筋力トレーニング+有酸素運動で理想の体へ!	初級平泳ぎ・バタフライ	+	****		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。
RADICAL POWER	60		FITNESS	専用パ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。	スタート&ターン	30			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。
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。	背泳ぎ	30	****	初級背泳ぎ	背泳ぎを中心的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。
	I	<u> </u>	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	平泳ぎ	30	****	習得の方	平泳ぎを中心的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。
RITMOS	45			ヒップポップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなどの様々なダンスの要素により構成されています。	バタフライ	30	****		バタフライを中心的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。 
Shaka dence	45		2.6/2.00	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の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	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。
ビギナーエアロ	45		こ参加できまり	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。	気まぐれ中級スイム	40	****	†	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。
ひーと	30	****		強度高めの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。	フィンスイム	30	****	4泳法25m完泳	フィンを使用しレベル別のメニュー練習を行います。
楽しくエアロ	45	****	初中級者	色々なステップ、コンビネーションを楽しむクラスです。	初中級水泳	45	****	-1	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。
テクニカルエアロ 🤚	60	****	上級者	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう!	4泳法スイム	45 • 60	<b>★★★★☆</b>	-	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。
初級ステップ	45	★★★☆☆	初級者	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。膝や腰に易しく、シェイプアップができます。	中上級水泳	60	<b>★★★★☆</b>	4泳法50m完泳	4泳法それそれのドリル練習を行い、レベルアップを目指す中上級者向けのクラスです。
				¥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	60	****		クロールを中心に1.500m~2.000m前後のスイムメニューを行います。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライも行います。(土曜スイムトレーニング・日曜フリーは60分)
ズンバ	45	****		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。	ほのかSCマスターズ	45	****	1// //	競技者登録をしてマスターズの大会出場を目指す方、目指したい方のクラスです。
Dance it out	46	****		あのビリーズブートキャンプで人気のビリー隊長の息子ビリーブランクス」が考案した老若男女誰でも楽しくできるダンスフィットネスです。	フリーマスターズ 🤚	60	****	. 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	****	初心者~中級者	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。		SPI		ホッ	トスタジオプログラム~バスタオル持参~
フラダンス	60	****		ハワイアンの音楽に合わせ、初めての方から経験者の方まで易しく楽しく躍りましょう!	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。
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。	ひーと	30	****	<u>-</u>	強度高めの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	75	****	中級者	美しい姿勢と正しい筋力を身につけ優雅に躍りましょう。	BODYシェイプ	30 • 45	****	· <u> </u>	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。
				初めての方でも大丈夫!筋トレプログラム	ゆるトレ	20	****	<u>-</u>	毎月鍛える部位を変えてゆる~くトレーニングを行います。はじめてトレーニングに挑戦したい方お待ちしております。
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。	シェイプボックス	45	****	·	ボクシングの動きを取入れ、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。
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。	自律神経ヨガ	45	****	· <u> </u>	背骨、骨盤周りを中心にポーズを取ることで自律神経バランスが整い心身をリラックスしていきます。
			ı[	と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム	ベーシックヨガ	60	****	<u>.</u>	ヨガの基本動作を1つ1つ丁寧に行っていくクラス。
バランスコーディネーション	50	****		簡単なストレッチや筋カトレーニングなどを組み合わせ、「パランス機能改善」「筋力・骨格パランス」「自律神経パランス」を整えます。	機能改善ヨガ	45	****		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、動作やパランス感覚を向上させていくクラスです。
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。	疲労回復ヨガ	45	****		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。
アーサナヨガ	60	****		いろいろなヨガのポーズを積み重ね、60分間しっかり鍛えるヨガです!マイペースで楽しんで下さい。	ホットヨガ	45 • 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。
ョ 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。	脂肪燃焼ヨガ	60	****		ヨ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。
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。	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。
心身リフレッシュヨガ	45	****	どなたでも  ご参加できます	ゆっくりと呼吸を意識しながら、心地よさを感じられるように、丁寧にポーズをとっていきます。	スローフローヨガ	60	****	, どなたでも ご参加できます	身体をしなやかに動かし、可動域を広げ、心身共にリフレッシュを図るクラスです。
ビンヤサヨガ	60	****		呼吸と心身を繋げ、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。	リラクゼーションヨガ	60	****		生活の中でできあがった「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。
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。	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低筋を意識していく事で周辺の内ももお尻お腹まわりの筋肉にもアプローチしてアンチェイジングしていきましょう。
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。
整えピラティス	45	****		ピラティスの基本を丁寧に行い、身体の形を整えていきます。	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。
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、集中カアップ、健康・美容に大きなカを発揮します。	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。
終わった後が	心地良し	ハプールプログ	ラム(プールフ	・ 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)	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。
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。	パワーヨガ	45	****	-	ヨガポーズの「静」と「動」を繰り返しながら呼吸と連動させ脂肪燃焼、新陳代謝をUPさせます。
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。	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。	四季ヨガ	60	****	1	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。
アクアビクス	45	***	ご会加えたナナ	ー 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。	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ルンルンの毎日を!
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。	ベーシックフローヨガ	45	****	1	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。
アクアミット	45			自由遊泳	骨盤リセット	45	****	1	
フィンスイム	30		25m完泳できる力	フィンを使って掲示されたメニューを泳ぎ切りましょう!		<u> </u>	1	1	「プログラル投行・亦更・仕港安内は公式LINE・サノレにて配信
シュノーケル・フィン開放	1		コハホ	フィンコースを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。(3名以下は1コース、4名以上は2コースとなります。)	/ 【プロ	グラム	人数制	限のお知ら	
			マスターしに万	はじめての方へオススメプログラム!!	□ 笙1	スタジ	<b>5</b> <del>+</del>	40	LINE
ストレッチポール	45	****		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。	11	RIDE	_	13名	LINE MARKET COMPANY
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。	1 1	)UND		304	
アクアヌードル	20	****	2.6/2.00	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。	11				
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	才	25	【イベント情報やお得なキャンペーン情報は公式SNSにて配信中】
///// T	30	7 7 7 7 7		アンファード・マンス 足別というペック 仕上げと 川神のみ 7 0		> -	×	0.5	【イベンド情報での待なイヤンベーン情報は公式SNSにC配信中】

ホットスタジオ **シェイプボックス** 

20名 プール 30名 ☆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。









\*\*\*\*

★☆☆☆☆ 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。

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。

★ ☆ ☆ ☆ ☆ ご参加できます 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。

はじめてプール

ホットストレッチ

健康体操

20

50

25名