

# 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	
<b>人気ラディカルプログラム！充実してるのは「ほのか」だけ！</b>					<b>スイミング泳法プログラム</b>					
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	★☆☆☆☆	顔付け練習の方	初めての方でも安心して参加できる顔付け、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	45・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	★☆☆☆☆	入門スイム習得の方	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。	初級クロール・背泳ぎ	30	★☆☆☆☆	25m以上完泳目指す方	クロール・背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。	
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。	スタート&ターン	30	★★★★☆	初級クロール・背泳ぎ習得の方	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。	
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	30	★★★★☆	初級平泳ぎ・バタフライ習得の方	平泳ぎのキック、腕の使い方など平泳ぎの基礎習得、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。	背泳ぎ	30	★★★★☆	初級平泳ぎ・バタフライ習得の方	背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。	
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。	平泳ぎ	30	★★★★☆	初級平泳ぎ・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。	
<b>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</b>					<b>ホットスタジオプログラム ~バスタオル持参~</b>					
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。	4泳法スイム	45・60	★★★★☆	4泳法25m完泳	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。	
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。	中級水泳	30・45	★★★★☆	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。	
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。	スイムアラカルト	45	★★★★☆	4泳法50m目指す方	4泳法それぞれのウィークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。	
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。	チャレンジスイム	60	★★★★☆	スイムアラカルト習得の方	個人メドレーを中心に1,000m前後の練習を行います。基礎泳力アップを目標に行います。	
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。	スイムトレーニング	60	★★★★★	フリーマスターズ	クローリングを中心に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)
ダイエットエアロ	60	★★★★★		中上級者	運動強度を少しずつ上げていき、動きを楽しみながら燃焼させます。	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。
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！					
エアロダンベル	50	★★★☆☆		初中級者	エアロビクス、ダンベルエクササイズを組み合わせたシェイプアップし全身の筋肉を引締めます。	ホットストレッチ	休止中	★☆☆☆☆	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。	
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。	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。		
HIT	45	★★★★☆	中上級者	高強度インターバルトレーニングを音楽に合わせて行います。脂肪燃焼に抜群！上半身、下半身のコンディショニングも行います。	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。		
<b>ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ！</b>					リラックスストレッチ	休止中	★☆☆☆☆	全身をリラックスさせ、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。		
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。	シェイプボックス	45	★★★★★	ポ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。		
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。	ベーシックヨガ	45	★★★★☆	ヨガの基本動作を1つ1つ丁寧に行っていくクラス。		
フラダンス	45・60	★★★☆☆		ハワイアン音楽に合わせて、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！	アクティブヨガ	45	★★★★☆	アクティブに身体を動かし、ヨガの動きで身体を強化しながら引き締めていくクラスです。		
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。	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。		
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。	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。		
<b>初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム</b>					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。		
シェイプダンベル	休止中	★★★★☆	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。	健康体操	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。		
バーベルトライ	休止中	★★★★☆	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。	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。		
<b>心と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム</b>					スタンダードヨガ	60	★★★★☆	ヨガの基本的な動作を1つ1つしっかりとっていきます。		
姿勢改善ストレッチボール	45	★★★☆☆	どなたでもご参加できます	ストレッチボールを使い、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。	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。		
ストレッチ&コンディショニング	30	★★★☆☆		ストレッチや筋膜リリースなど、身体のメンテナンスを行います。	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。		
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。	ゆったりヨガ	60	★★★★☆	ストレッチ要素をメインに、呼吸を深めながら全身をゆったりとほぐすクラスです。		
フレッチャーピラティス	60	★★★★☆		フロアワーク、タオルワーク、パーワークがあり、そのうちのフロアワークをベーシックピラティスと合わせて構成したクラスです。	骨盤調整ヨガ	60	★★★★☆	骨盤を中心に全身を調整し、女性らしいボディラインを美しく健やかに維持します。		
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。	身体メンテナンスヨガ	60	★★★★☆	筋肉を温め、楽しくポーズをとるコツをアプローチします。いくつになってもイキイキ動ける身体をつくりましょう。		
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。	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。		
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。	リラックスヨガ	30・45・60	★★★★☆	身体を動かしながら呼吸を整え、リラックス効果を高めていきます。		
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。	はじめてのパワーヨガ	45	★★★★☆	呼吸と動きを合わせてポーズを繋げる事で、全身の筋肉をダイナミックに動かすことで代謝を上げます。		
リリース&トレーニング	45	★★★☆☆		筋膜リリースで身体を整えてからトレーニングを行うことで、少ない回数でもトレーニング効果を最大限に引き出すことができます。	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っきり感、美しい姿勢へとリセットしていきます。		
整えピラティス	45	★★★☆☆		ピラティスの基本を丁寧に、身体の形を整えていきます。						
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、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。							
<b>終わった後が心地良いウォールプログラム (ウォ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ください)</b>										
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。						
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。						
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。						
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。						
アクアズンバ	45	★★★★☆		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。						
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	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！					
シュノーケル・フィン開放	30・30	★★★☆☆	フィンをマスターした方	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。)						

自由遊泳となります



ほのかスポーツクラブ公式アカウントでは、代行の案内やイベント情報、お得なキャンペーン情報、マシンやトレーニングの紹介等行っております。是非、ほのかスポーツクラブInstagramとFacebookの友達追加をお願い致します！！

**【プログラム人数制限のお知らせ】**

第1スタジオ (有酸素プログラム) **17名**  
**TOP RIDE** **14名**

第3スタジオ (有酸素プログラム) **13名**  
**10名**

ホットスタジオ (有酸素プログラム) **13名**  
**10名**

プール **18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。  
**整理券はご本人のみ、お1人様1枚となります。**

**新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の為 お客様へのお願い**

- 入口のアルコール消毒で手指の消毒をお願い致します。
- 37.0℃以上の発熱や咳などの感染症症状が疑われる場合、体調不良の場合はご利用をお控え下さいませ。
- 至近距離でのおしゃべりはご遠慮頂き、マスクの着用やお客様同士一定の距離を保って館内をご利用下さいませ。
- 石鹸による手洗い、アルコール消毒、咳エチケットをお願い致します。
- レッスン時使用した道具の消毒(マットやステップ台、プレート等)にご協力お願い致します。
- 卓球開放をご利用の場合、待ち時間の密集したお話のご遠慮とマスク着用のご協力お願い致します。
- レッスン参加の際はスタジオ前の名簿にお名前または会員番号の記入をお願い致します。

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。 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。 ほのかスポーツクラブ TEL011-686-0700