

TIME 一 笑 懸 命 SCHEDULE

グループエクササイズタイムスケジュール

2011



秋・冬にホットなおすすめマット系プログラムはこれだ!

パワーヨガ 土/13:45~14:45
JUNKOイントラ

身体の【幹】となる部分を意識しながら
使い、心身共にカラダを温めて行きます!

**身体感じる
パワーヨガ** 月/11:15~12:15
水野イントラ

おだやかな集中の中で、カラダを感じ
暖かな空間でリフレッシュしましょう!

ヨガを通して、カラダと
向き合ってみましょう!

YOGA 火/10:15~11:15
古川イントラ

動作の緩急が細かな筋肉まで刺激し、リラ
ックスを得れます。ぜひ、ご参加ください!

秋・冬にホットなおすすめ有酸素系プログラムはこれだ!

ZUMBA 水/11:00~11:45
垣内イントラ

パーティー気分でステップは思いのまま!
どんどん動いて、楽しく汗をかけます!

**パーベル
アタック45** 金/21:00~21:45
森イントラ

しっかり汗をかける、筋力アップレッスン!
「熱い」レッスンで汗を流しましょう!

汗かいて、デトックス!

動かす事でカラダは変わります!

**しっかり
スリムエアロ45** 木/19:45~20:30
野中イントラ

筋コンミックスによる発汗がすごい!
中級者以上も楽しめる、「熱い」レッスン!

Smile 笑顔 Skill 技術 Story 物語

みなさまの
やすらぐ姿・喜びの顔・心温まる会話、
すべてが、我々スタッフの財産です。

N.S.I 清和台スポーツクラブ
SEIWADAI SPORTS CLUB

TEL:790-6622

STUDIO

スタジオプログラム紹介

プログラム名	時間(分)	内容と効果
エアロピクス/ステッププログラム		
初心者~ はじめてエアロ	30	エアロピクスの入門クラス。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも大丈夫です。名のごく【はじめて】の方も楽しんで有酸素運動が出来ます。
全身燃焼 UP ゴッ	45	初心者向けでありながら、しっかり動けるプログラム。ベーシックなエアロピクスをベースに筋コンをミックスさせたオリジナルクラス!是非ご参加ください!
しっかり発汗	45/60	基本動作を中心としたプログラム内容です。ジャンプ動作も少し入ります。色々な動き・ステップを軽快なリズムに乗せて楽しめるクラスです。
たのしく発汗	45	エアロピクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。少し難しいステップも楽しみましょう。アップテンポについていくのもひとつの楽しみ!
いま流行り	45	ZUMBA サルサなどの情熱的なリズムに乗せながら、一見ハードそうに見えますが、かなりおもしろいクラス!パーティーのように楽しみましょう!!
運動効果 UP	45	ラテンの音楽に乗せて、足腰を中心に、しっかりと動けるプログラムです。通常のエアロピクスとは一味違う内容を汗を掻きながら楽しめます!
初心者~ はじめてステップ	30	基礎のキ!! ひとつもかんたんなステップ動作を組み合わせたプログラム!全く初めての方でもお気軽にご参加頂けます!基礎ステップでも汗、かかれますよ!
たのしくステップ	45	ステップ台を使った、昇降運動プログラム。シンプルなステップから少し難しいステップまでバリエーションを楽しみましょう!汗かきやすい!燃焼効果大!
ヨガ系プログラム ★シューズ要らず★		
おため	60	ゆっくりな動きで身体の深層筋強化・体幹調整も同時に行う、初心者でも安心してご参加頂けます。太陽礼拝...皆様の参加をお待ちしております!
大人気	60	ベーシックな動きを組み合わせて、全身のリラックス効果を図るヨガです。筋内の緩急をうまく使い、リラックスを得ることが出来るプログラムです。
	60	ベーシックな動きを組み合わせて、全身のリラックス効果を図るヨガです。筋内の緩急をうまく使い、リラックスを得ることが出来るプログラムです。
集中力 UP	60	全身からみながる力を感じたことはありますか? エッセンスの違うこの【パワーヨガ】、論より証拠!ぜひ一度ご体感ください!!集中力もUP!!
	60	流れるような動きと、キープしながら呼吸と身体を感じるクラスです。おだやかな集中と静けさで心身共、リラックス&リセットしましょう!
	45	柔軟性・血行促進・腰痛・肩凝りの緩和、そして脂肪燃焼に効果があるプログラムです。あてはまる項目がある方、必見!!ボール使用も効果大です!!
筋力アップ・シェイプアッププログラム		
筋力 UP	45	音楽に合わせてながら、重量調整可能パーベルを使い全身を鍛えるプログラム。筋力アップ・代謝向上が出来るプログラムです。ぜひ、ご参加ください!
	20	パーベルアタックで行う動作を解説するクラスです。上半身・下半身に分けてポイントを絞り、実際の動きを交えながら、楽しく覚えていきましょう!
かんたん	30	チューブを使用し、全身のコアな筋肉を強化!かんたんに出来るトレーニングを、皆さんで楽しく行いましょう!
ちい	30	500g~2kgまでの4種類のダンベルを使って、様々な動きからカラダに刺激を与えて行きます。気軽に出来るトレーニングの引き出しを紹介します!
お腹すっきり	30	腹筋をメインにし、徹底的に筋力を鍛えます。お腹が気になるから運動する⇒ひきめたい⇒このレッスンをぜひ受けてみてください!!
楽に	20/30	上半身・下半身に絞込み、集中的にトレーニングするプログラム!気になる部分...がある方は是非お入りください!方法を丁寧に伝授!
ステップ	30	今流行のサーキットトレーニングをスタジオ版に改良したオリジナルプログラム。ステップ台など器具を使い、有酸素+筋トシを繰り返します。
汗か	30	久々の登場!大小のボールを使い分け、からのバランストレーニングがメインの初心者でもカンタンにご参加頂けるレッスン!一度、ご参加ください!
調整系プログラム ★シューズ要らず★		
美	60	【美】を目的とした、腰周りをすっきりさせる大人気のプログラム。男女問わず、腰周りの【美】を求めて、ぜひご参加ください。骨盤矯正にも繋がります。
癒し	60	全身リラクゼーション・身体調整をメインとしたプログラム。【本当の全身脱力感】...体験できます。このクラスで!ぜひ一度、ご参加を!はりますよ!
背中矯正	20/30	円柱のボールを使用し、体幹調整・体幹強化!また、背中の歪み、背筋群のマッサージなど身体に多様な良い効果があります!はりますよ!

STUDIO

スタジオプログラム紹介

プログラム名	時間(分)	内容と効果
カルチャー系プログラム		
集中力 UP	60	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリの改善にも繋がります。何よりも美容効果が高いクラス!継続して入れば入るほど良さがわかります!初心者はこちらから!
体幹力 UP	60	全国的・世界的にも人気が高く、老若男女問わず指示されている【24式太極拳】!中国武術のひとつ、医療的価値と芸術性を備えたスポーツです。
血行促進	30	NSIオリジナルプログラム!関節の隙間をあげ、機能を改善する気持ちの良いプログラムです!可動範囲を拡張、動くカラダにして行きましょう!
血行促進	30	フットステップを利用した、かんたんな有酸素プログラム。足つぼ刺激&脂肪燃焼をゆっくりな音楽に合わせて楽しみましょう。
身体ケア	20	身体のコンディショニング作りをサポート!全身の筋肉の収縮をゆっくり行い、筋肉の柔軟性を高めます。用途に合わせてどうぞ!運動前後でどちらかをチョイス!

POOL

プールプログラム紹介

プログラム名	時間(分)	内容と効果
アクアエクササイズ		
プールの定番	30/45	水の特性【水圧】【抵抗】【浮力】を最大限に生かして行う運動効果・燃焼効果の高いプログラム!有酸素運動定番レッスン。皆様の参加をお待ちしております!
おもしろ	30	水中での身体を整え、筋力強化&脂肪燃焼効果が非常に高い、一味違うプログラムです!一度、ご参加頂ければ魅力にはまりますよ!
脂肪燃焼	30	ジョギング・ジャンプを取り入れ、ウォーキングより少し強度を上げ、動いていきます!カラダを全方向から水をあて、シェイプアップ!!
全身しっかり	30	陸上では出来ない歩行動作を水中で多く取り入れる事で、しっかりと運動ができます。全身をしっかりと使って、ゆっくりしっかり水中運動をしましょう!
スイミングレッスン		
はじめて	30	泳ぎの基本動作を身につけるクラスです。浮く・潜るの動作に慣れてきた方からのクラスなので、初心者の方の皆様がお待ちしております。
すいすい	30	スムーズなコンビネーションを身につけるクラスです。さらにスムーズに泳げるようフォームを整えていきます。

各スタジオレッスン定員数

定員25名

- ・エアロピクス/ZUMBA
- ・チューブトレ
- ・ひきめ系レッスン
- ・ストレッチ系レッスン
- ・青竹ウォーク
- ・ニュートラルボディ

定員24名

- ・腰きれい体操
- ・ステップ系レッスン
- ・のびのび整体体操
- ・ヨガ/ピラティス系
- ・かんたんサーキット

定員20名

- ・太極拳【入門/24式】
- ・リフレッシュボール
- ・パーベルアタック/テクニカル
- ・かんたんボールトレ

※プールプログラムは定員を設けておりません。

当クラブのプログラムは、どれも初心者からお楽しみいただけます

◆営業時間案内◆

	開館	運動施設終了	閉館
平日	9:30	22:00	22:30
土曜	9:30	22:00	22:30
日・祝	9:30	17:30	18:00

※毎月15日・月末は休館日です。

N.S.I 清和台スポーツクラブ
SEIWADAI SPORTS CLUB

楽しく動けるプログラムをご用意しております!