

## 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
エアロビクス/ステッププログラム		
<b>しっかり発汗!</b> やさしいエアロ	45	基本動作を中心とし、色々な動き・ステップを軽快なリズムに乗せて楽しめます!
<b>たのしく発汗!</b> 楽しいエアロ・エアロビクス	45	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!
<b>いま流行り!</b> リトモス	45	ヒップホップ・ラテン・ダンス・アラビアンなどのリズムで構成された内容を味わえます♪
<b>いま流行り!</b> ZUMBA(ズンバ)	45	ラテン・サルサなどの情熱的なリズムでパーティーのように楽しみましょう!!
<b>初心者~</b> リズム体操	30	リズムのとり方から練習します!エアロビクスや昇降運動を週替わりで楽しみましょう!
<b>初心者~</b> かんたんステップ&筋トレ	45	ステップ台を使って昇降運動をしながら楽しく動いていきます。基本ステップを中心に足・全身の筋力アップにつなげていきます。



★シューズ要らず★		
<b>集中力UP!</b> かんたんヨガ	45	【呼吸】と【ポーズ】が身体を動かす原動力!心身を清浄させます!
モルックヨガ	60	モルック棒を利用して安全・快適・効果的に行いながら集中力や体幹の安定感が高まるヨガです。
<b>集中力UP!</b> パワーヨーガ	45	全身からみなぎる力を感じたことはありませんか? 論より証拠!ぜひご体感ください!!
すっきりピラティス	45	柔軟性・血行促進・腰痛・肩凝りの緩和、そして脂肪燃焼効果があるプログラムです!
ピラティスベーシック	45	
<b>血行促進</b> 青竹ウォーク	30	フットステップを利用した、足つぼ刺激&脂肪燃焼!音楽に合わせて楽しみましょう。

筋力アップ・シェイプアッププログラム		
バーベルアタック/ バーベルパンプアップ	30/45	音楽に合わせてながら、重量調整可能なバーベルを使い全身を鍛えるプログラムです!
<b>体幹強化!</b> かんたんコアトレ	30	体幹の機能、筋力アップのレッスンです!姿勢改善・動きやすい身体作りを目指します!
ファイトバーンファット	45	空手などの格闘技の動きを組み合わせ、音楽に合わせて行うレッスンです。

カルチャー系プログラム		
<b>集中力UP!</b> 【入門】太極拳	45	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。
<b>体幹力UP!</b> 【24式】太極拳	45	老若男女問わず支持され、医療的価値と芸術性を備えたスポーツです。

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

N.S.I 清和台スポーツクラブ  
SEIWADAI SPORTS CLUB

## 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
調整系プログラム ★シューズ要らず★		
<b>美!</b> 肩すっきり体操	45	肩こりの方はもちろん、肩こり予防改善につながる動きを行い、正しい姿勢を導きます。
ボディ&マインド リラクゼーション	45	全身リラクゼーション・身体調整をメインとし、【本当の全身脱力感】を体験できます。
全身ほぐし	45	器具を使い、筋膜のねじれ・シコリをほぐしていくクラスです。
<b>体幹強化</b> <b>背中ほぐし</b> バランスボール	20	簡単な運動動作で、身体の柔軟性を高めるレッスンになっています。一日の始まりにおススメのプログラムとなっています。

★人気プログラム★		
かんたんリズム	30	ヒップホップのリズムにノリノリで体を動かしましょう!
からだめぐり体操	45	足から頭のてっぺんまでさする・もむ・伸ばす等で血流を改善します。
FanFanダンス	45	簡単なヒップホップダンスでかっこよく踊りましょう!
痛ーい足つぼケア	45	足裏の反射区(つぼ)を刺激してできる足裏マッサージです!

## POOL プールプログラム紹介

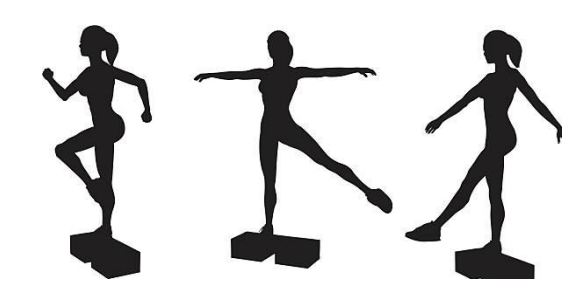
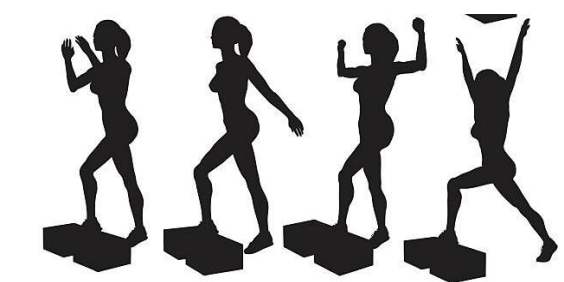
アクアエクササイズ		
<b>7-ルの定番</b> アクアビクス	30/45	水の特性を最大限に生かして行う、運動効果・燃焼効果の高いプログラムです!
<b>全身しっかり!</b> 水中ウォーク	30	陸上では出来ない歩行動作を水中で多く取り入れる事で、しっかりと運動ができます!
スイミングレッスン		
はじめて クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	30	泳ぎの基本動作を身に付け、25mを目指すクラスです!【初級】
すいすい クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	30	スムーズなコンビネーションを身に付け50mを目指すクラスです!【中・上級】
マスターズ	30	泳力アップ・泳法・ターン・スタート等の練習も行います。4泳法泳げる方大歓迎です。【上級】
週替わり・月替わり	30	各泳法を、ワンポイントを集中して練習を行います。【初級・中上級】
スイムレッスン	30/40/45	スムーズに、軽やかに泳ぐことを目的としたレッスンです。【初中上級】
ワンポイント クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	30	各泳法を、ワンポイントを集中して練習を行います。【初級・中級】

営業時間	開館	利用終了	閉館
平日	9:30	22:00	22:30
土曜	9:00	21:00	21:30
日曜	9:00	17:30	18:00

# TIME SCHEDULE

〈2024年11月・12月〉

【グループエクササイズタイムスケジュール】



N.S.I 清和台スポーツクラブ  
SEIWADAI SPORTS CLUB