

【横須賀クラブ24】レッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
LES MILLSプログラム				
BODY PUMP	30・45	★	バランスよく引き締まった身体を手に入れることができる、全身を鍛えるワークアウトクラス	筋力UP & 体力向上
BODY COMBAT	30・45	★~★★	キックやパンチなど格闘技からヒントを得たワークアウトクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
BODY BALANCE	45	★	全身を鍛えながら、心も体も整えるヨガをベースとしたワークアウトクラス	健康維持 & 増進
アクティブプログラム				
ベーシックエアロ	30・45	★	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
レギュラーエアロ	30・45	★~★★	エアロビクスの基本動作からコンビネーションまでベーシックに慣れてきた方向けの初中級クラス	持久力UP & 脂肪燃焼
チャレンジエアロ	45	★★~★★★	エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロビクスに慣れた方向けのクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
ベーシックステップ	30	★	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
レギュラーステップ	45	★~★★	基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方向けの初中級クラス	持久力UP & 脂肪燃焼
Beat Boxing	45	★	ボクシング動作をリズムに合わせて行う、安全で楽しいボクササイズのクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
シェイプエアロ	45	★~★★	エアロビクスやステップ台を使った有酸素運動と、様々な器具を使った筋力トレーニングを行うトレーニングクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
UBOUND	30	★~★★	一人用のトランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率的に向上させることができるトランポリンエクササイズプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨盤を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク & ビューティー
ピラティス	45	★★	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	ボディメイク & ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA®	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP & 脂肪燃焼
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギーに踊る完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
バレエ	30・45	★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス	ダンス & FUN
HIP HOP	45	★~★★	ブラックミュージックに合わせて様々なステップや振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラス	ダンス & FUN
フラダンス	45	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス	ダンス & FUN
タヒチアンダンス	45	★	古くからタヒチに伝わる踊りで軽快なリズムに合わせてウエストやヒップを使って踊るクラス	ダンス & FUN
フリースタイルダンス	45	★★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス	ダンス & FUN

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ & リラックス
ヨガ	45	★★	全身を使った力強いポーズを呼吸と合わせ途切れることなく行っていき、運動量の多いヨガのクラス	ボディメイク & ビューティー
フローヨガ	45	★★	4つのテーマ別のフロースタイルヨガ。流れるように呼吸と共に動きを止めずにおこない、脂肪燃焼効果や姿勢の改善、また柔軟性アップ、ストレス解消といった効果も期待できるクラス	ボディメイク & ビューティー
うららかヨガ	45	★~★★	女性特有の不調を改善することを目的とした機能改善ヨガクラス。女性限定クラス	ボディメイク & ビューティー
健康 & リラックス				
太極拳	45	★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持 & 増進
氣功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「氣」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていく健康法	健康維持 & 増進
リフレッシュムーブ	45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	健康維持 & 増進
ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに	リフレッシュ & リラックス
リセットボール	15	★	円柱状ボールを使い、背中や腰をストレッチ。背骨を正しい位置に戻し、凝りを和らげます	リフレッシュ & リラックス
プールプログラム				
水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス	健康維持 & 増進
アクア	30	★	水の特性(浮力・抵抗)を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	持久力UP & 脂肪燃焼
アクアシェイプ	45	★	水の特性(浮力・抵抗)を活用した、トレーニングで体カアップを目指すクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
アクアリセット	30	★	様々な器具を使ったほぐしエクササイズやストレッチ、水中ウォーキングなど、リラックスしてできるクラス	リフレッシュ & リラックス
スイミングプログラム				
クロールベーシック	30	★	泳法の「クロール」クラス。呼吸動作を入れた美しいフォームで、25m泳ぐことを目指すクラス	
平泳ぎベーシック	30	★	泳法の「平泳ぎキック」のクラス。平泳ぎのキック動作を身につけていくクラス	