【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
MOSSAプログラム				
Group Power	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
Group Fight	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
Group Centergy	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
Group Blast	30-45	★~★★	ステップ台を使用しるアクティブな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
チャレンジステップ	45	★★★	体力があり、ステップ動作のより複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	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
ダンスプログラム				
ZUMBA®	30-45	★～★★	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のってエネルギッシュ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ながら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
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
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
Essential Pilates	45	★	背骨の柔軟性と安定性を高める動きに特化し、深い呼吸を促し、自律神経のバランスを整えるクラス。　姿勢改善・体幹強化・精神的安定など多面的な効果が見込める。	ボディメイク＆ ビューティー
ヨガ				
やさしいヨガ	45	★	座位のポーズを中心に、一つひとつのポーズを丁寧に行いながら、心身を穏やかに整えるクラス	リフレッシュ＆ リラックス
ヨガ	45	★★	全身バランス良く、ベーシックなヨガのポーズを楽しめるkルアス	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練を目的とした武道。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
楊名時太極拳	45	★	八段錦と24式太極拳を取り入れ、深い呼吸とゆったりした動きで心身を整え、肩こり改善や転倒予防、健康維持を目指します。	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りと伸ばし、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
リセットポール	15	★	円柱状ポールを使い、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、トレーニングで体力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	