

やさしい運動からパワフルな運動まで、目的に合わせてご参加いただけます！

- ご自身のスケジュールに合わせてお好きなプログラムに参加いただけます。
- 一定期間もしくは基本的に変更なく毎回同じ内容を行いますので、お気に入りのプログラムは複数回参加いただけます。
- 参加者も担当インストラクターも一定ではありません。

対象：中学生を除く15歳以上の方（個人定期利用・個人1回利用）



©Konami Sports Club

●エアロビクス系



シンプリーエアロ

簡単な動きでこれからエアロビクスを始められる方におすすめです。



シェイプエアロ

エアロビクスに慣れてきた方で脂肪燃焼中心のクラスです。

●レスミルズ系



ボディコンバット

格闘技の動作を中心としたストレス解消&脂肪燃焼クラスです。



ボディバランス

太極拳、ヨガ、ピラティスをベースに心と体の調和をはかるクラスです。

●カルチャー系



気功

心・呼吸・姿勢など心身を鍛錬し、体質改善を目指すクラスです。



だれでもヨガ

小学生～大人まで呼吸法・ポーズ・瞑想などでリラックスできるクラスです。

●プール系



アクアビクス

水中で行うエアロビクスで効果的にシェイプアップするクラスです。



クロール初級

クロールを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。

●エアロビクス系プログラム



プログラム名	時間(分)	内 容
骨盤ストレッチ	30	骨盤まわりのストレッチでカラダのゆがみや腰痛などを解消するクラスです。
かんたんフィットネス&ボディシェイプ	60	簡単な有酸素運動やストレッチを取り入れ、ダンベル等使いカラダを引き締めます。初心者におすすめのクラス。
シンプリーエアロ	40	簡単で基礎的な運動を繰り返し、体力づくりをしながら有酸素運動を行うクラスです。
シェイプエアロ	45	歩く動作を基本に有酸素運動を行います。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
シェイプステップ	45	ステップ台を使ってステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズを行います。
ラテンエアロ	45	ラテン系の音楽とダンスをミックスしたエアロビクスです。
テクニカルエアロ	60	エアロビクスの複雑な動きを楽しむ、十分に慣れた方向けのクラスです。
キックボクシングエクササイズ	45	簡単なキックやパンチで脂肪燃焼、くびれたウエストも目指すクラスです。

●レスミルズ系プログラム



プログラム名	時間(分)	内 容
ボディバランステック	15	ボディバランスの基本テクニックを練習するクラスです。
ボディパンプ	45・60	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返す全身シェイプアップクラスです。
ボディコンバット	30・45・60	エネルギッシュな音楽に合わせて格闘技の動きを繰り返す全身ストレス発散クラスです。
ボディバランス(FX)※	45・60	太極拳やヨガベースのW-UPと股関節や背面のストレッチで可動性を高めます。
ボディバランス(ST)※	45・60	ヨガベースのW-UPと下半身や股関節まわりの調整を図り筋持久力を高めます。

※FX(フレキシビリティ)…太極拳やヨガベースのW-UPと下半身、背面のストレッチ ※ST(ストレングス)…ヨガベースのW-UPと下半身と股関節の調整

●コア系・調整系・カルチャー系・ダンス系プログラム



プログラム名	時間(分)	内 容
骨盤エクササイズ	45・50	骨盤のゆがみなどを矯正し、美しいボディラインをつくるクラスです。
気功	60	心・呼吸・姿勢など心身を鍛錬し、体質改善を目指すクラスです。
太極拳	45	中国古来の武術をもとに緩やかに流れるような動きのクラスです。
ZUMBA	45・50・60	ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンスクラスです。
ヨガ(シンプリー)	45・60	呼吸法・ポーズ・瞑想などの要素を調和させリラックスするクラスです。
ヨガ(パワー系)	60	筋力維持のポーズが多く、通常のヨガより少しハードなクラスです。
だれでもヨガ	60	小学生～大人まで呼吸法・ポーズ・瞑想などでリラックスできるクラスです。
だれでもヒップホップ	60	小学生～大人までラップの音楽に合わせて踊るダンスクラスです。
ラジオ体操&オリジナルストレッチ	45	ラジオ体操で身体を動かし、ストレッチで柔軟性を高めてリフレッシュするクラスです。
メガダンス	30・45・60	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・カントリー等、様々なジャンルのダンスを取り入れたダンスプログラムです。
エクストリーム55	30・45・60	有酸素運動プラス下半身を中心とした全身の筋肉を鍛えるプログラムです。

●プール系プログラム



プログラム名	時間(分)	内 容
アクアウォーキング	30	水の中を歩きながら水の抵抗を利用して運動するクラスです。
アクアジョギング	30	水の中を走りながら水の抵抗を利用して運動するクラスです。
アクアヌードル&ウォーキング	30	ヌードルを使用し、水中抵抗を利用して運動するクラスです。
脂肪バイバイ	30	水中を歩くことや筋力トレーニングを行う脂肪燃焼クラスです。
アクアビクス	30・45	水中で行うエアロビクスで効果的にシェイプアップするクラスです。
アクアズンバ	45	ラテン系音楽に合わせて、水中で特有のリズムと振付を楽しむクラスです。
クロール初級	30	クロールを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
クロール中級	30	クロールのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
平泳ぎ初級	30	平泳ぎを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
平泳ぎ中級	30	平泳ぎのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ初級	30	背泳ぎを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ中級	30	背泳ぎのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
バタフライ初級	30	バタフライを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
バタフライ中級	30	バタフライのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
スイム中級	40	クロール・背泳ぎのレベルアップ及び平泳ぎ・バタフライの練習をいたします。
プライベートレッスン	30	インストラクターとマンツーマンで泳法指導をいたします。(予約制)

※水泳プライベートレッスン利用料：30分/2,700円(税込) ペア30分/4,320円(税込)