

青葉フィットネスクラブインフォメーション

ストレッチ系				強度 ☆やさしい ☆☆やや難しい ☆☆☆難しい
レッスン名	時間	強度	内容	効果
リラクゼーションストレッチ	35	☆	ストレッチポールを使い全身をほぐします	心身共にリラックスできます
らくらくストレッチ	45	☆	触覚ボールやストレッチポールを使って背・肩・腰の普段できない部分をほぐします	特に肩甲骨・骨盤周りをほぐし、こりを緩和します
ヨガ系				
ルーシダットン	45	☆	ゆったりとした呼吸の中で左右対称の動作とストレッチを行います	心と身体の緊張をほぐして、体調を整える効果があります
やさしいヨガ・リラクセスヨガ	45	☆	基本となるやさしいポーズで構成されているクラスです	心とカラダの両面から、自分自身をバランスの取れた状態へと導きます
ヨガ&ポール	60	☆	前半は簡単なヨガを行い、後半はポールで気持ちよく身体をほぐします	筋肉をほぐし、カラダのバランスを整えます
フィットネスヨガ	60	☆☆	ポーズのバリエーションも豊富なパワフルなヨガです	心とカラダの両面から、自分自身をバランスの取れた状態へと導きます
エアロビクス系				
やさしいエアロ	45	☆	やさしいコンビネーションで楽しく動きます	無理なく有酸素運動が行えます
やさしいラテンエアロ	45	☆	ラテンのリズムに合わせて楽しく動きます	ウエストのシェイプアップに効果があります
ズンバ	45・60	☆～☆☆	速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされ、止まることが少なく有酸素運動には最適です	心肺機能を向上させると共に、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます
パンチ&キック	45	☆～☆☆	ボクシングとキックの動作が入ったエクササイズです	多くのカロリー消費も期待でき、ストレス発散にも効果的です
アクティブシェイプ	45	☆～☆☆	楽しい音楽に合わせた簡単なステップのクラスです	全身の引き締めとシェイプアップに効果がありストレス発散にもなります。
好き好きステップ	45・60	☆☆～☆☆☆	ステップに慣れた方におすすめ。運動量、コンビネーション共に強度は高いです	基礎代謝量を増加させるために必要な筋量増加にも効果的です
トレーニング系				
ジムスティック	15	☆	ジムスティックを使ったショートプログラムの筋力トレーニングです	筋力アップ、コアの強化、筋力の調整ができます
ボールトレーニング	40	☆	バランスボールを使用して全身の筋力トレーニングを行います	自分の体の癖に気づくことができます
ベーシックトレーニング	45	☆～☆☆	自重を負荷とする筋力トレーニングを行います	全身の筋肉をバランスよく鍛えます。
燃焼サーキット	45	☆～☆☆	筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットクラスです	初心者の方でも簡単にでき、脂肪燃焼効果が期待できます
バランスボールEX	45	☆～☆☆	バランスボールやソフトジムボールを使用して全身の筋力トレーニングを行います	筋力・柔軟性・バランス感覚など、あらゆる要素を高めることができます
その他				
ポルドブラ	45	☆	バレエ・姿勢のトレーニング・筋力・柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングです	心拍数を上げずに、身体全体の筋肉を効率よく使います
プール * 東館スイミングスクールプールで行います				
水中体操	45	☆	水の浮力で腰や膝の悪い方でも痛みを感じず運動することができます	水中の特性を利用した筋肉づくりと骨づくりです。陸上での運動に比べ、らくに楽しく、気持ちよく体力づくりができます
ウォーキング	45	☆	全く泳げない方、プールが初めての方、膝や腰に不安がある方でも大丈夫です	関節への負担を少なくして、いろいろな歩き方で全身の筋肉を動かします

各種有料スクールご案内

備 考				
ジュニアヒップホップ	60	小学生を対象としたヒップホップダンススクールです	《水曜》17:00~18:00	場所 フィットネスクラブ・スタジオ1 ●週1回(月4回) 6,000円(税・保険料別) *併用割引あり
ジュニアヒップホップ	75	小学生高学年・中学生を対象としたヒップホップダンススクールです	《土曜》17:00~18:15	場所 フィットネスクラブ・スタジオ1 ●週1回(月4回) 6,000円(税・保険料別) *併用割引あり
キッズフットサル	60	幼児(4才)から未就学児を対象としたフットサルスクールです	《金曜》15:20~16:20	場所 フィットネスクラブ内スポーツ館 ●週1回(月4回) 4,500円(税・保険料別) *併用割引あり
ジュニアフットサル	70・80	小学生~中学生を対象としたフットサルスクールです		場所 フィットネスクラブ内スポーツ館 ●週1回(月4回) 5,000円(税・保険料別) *併用割引あり
		低学年《火・水・金》16:20~17:30《土》10:15~11:25高学年《火・水・金》17:30~18:50中学生《水》19:00~20:20		●週2回(月8回) 8,000円(税・保険料別)
エンジョイフットサル	120	中学生~社会人の女性を対象とした個人参加型フットサルです。【女性限定】		場所 フィットネスクラブ内スポーツ館 《木曜》20:00~22:00 *参加希望の方はフィットネスクラブまでお電話下さい

《カルチャー教室》

太極拳	60	☆	ゆったりとした動きの全身運動で、脳の活性化も促します *月3回 木曜日 10:00~11:00 参加料 4,500円(税別) *会員割引あり	気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高めます
フラダンス	75	☆	ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて踊るダンスです *月3回 土曜日 10:30~11:45 参加料 5,000円(税別) *会員割引あり	常に軽く膝を曲げた状態でステップを踏みます さらに姿勢も良くして腰を振るので足周りや腰周りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果があります