

青葉フィットネスクラブ レッスン案内

レッスン名	時間	カロリー消費	難易度	強度	内 容	効 果
ストレッチ系						
やさしいボディケア	35	60kcal	☆	☆	ボールやストレッチボールを使ってエクササイズ＆ストレッチを行います	筋肉をほぐし、エクササイズを行います
らくらくストレッチ	60	100	☆	☆	触覚ボールやストレッチボールを使って背・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
ボディコンディショニング	60	150	☆	☆	簡単なストレッチと運動で汗をかき身体全身を整えるレッスンです	身体全身の柔軟性を高める効果があります
ヨガ系						
ルースイダットン	45	150	☆	☆	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
リラックスヨガ	60	180	☆	☆	ゆったりとした呼吸と動きのヨガです	心と身体を柔軟にします
ヨガ＆ポール	60	200	☆	☆	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、身体のバランスを整えます
リラクゼーションヨガ	45	180	☆	☆	ストレッチを中心としたヨガです	安眠をもたらすためのクールダウンをします
フィットネスヨガ	60	210	☆～☆☆	☆～☆☆	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	200	☆	☆	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
ズンバ	45・60	450	☆～☆☆	☆～☆☆	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
アクティブエアロ	45	310	☆～☆☆	☆～☆☆	安全で無理のない運動療法で楽しく汗がかけます	無理なく心肺機能を高めます
シンプルエアロ	45	200	☆	☆	ローインパクトなエアロで初めて参加する方でもすぐに踊れ、汗もしっかりかけるエアロです	
シンプルステップ	45	225	☆☆	☆☆	基本のステップを中心に少しだけ変化していきます	
ダンスエアロ	45	280	☆☆	☆☆	エアロビクスに慣れた方おすすめ。音楽に合わせて無理のない動きをつなげていきます	
背骨しなやかエクササイズ	45	250	☆☆	☆☆	なかなか動かせない筋肉をエアロビクスの動きで上半身・下半身を運動させることにより、背骨をしなやかにしています	難易度はあまり高くありませんが、強度があるのでしっかりと汗もかけるレッスンです
トレーニング系						
ボールピラティス	45	200	☆☆	☆	ボールを使用して体幹を鍛えます	腰痛予防・姿勢改善に効果的です
コアトレシェイプ	45	175	☆～☆☆	☆～☆☆	エアロビクスを取り入れながら体幹部を鍛えます	体を引き締めて、脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指します
めざせ!美 Body	45	150	☆	☆	美しく引き締まった体を作ること、しなやかな体を作ることを目指します	全身をしっかりと動かすのでシェイプアップに効果的です
ピラティス	45	200	☆	☆	背骨と呼吸を整えて体幹強化！しなやかな動きを目指します	ピラティスの胸式呼吸により心肺機能が向上、姿勢改善も期待できます
その他						
太極拳	45・60	126・189	☆	☆	ゆっくりと動きます	心息動を調和させ(動禅)、転倒防止に効果的です
背骨コンディショニング	45	184	☆	☆	体にやさしい体操を行い、自己治癒力の回復を目指します	背骨の歪みを整え、肩こりや腰痛などの改善が期待できます
プール ※ 東館プールで開催致します						
水中体操	45	210	☆	☆	水の浮力で腰や膝の悪い方でも痛みを感じずにできる体操です	水の特性を利用した筋肉と骨づくりです。陸の運動に比べ簡単で楽しく気持ちよく体力づくりができます
アクアウォーキング	45	195	☆	☆	関節への負担を少なくし、いろいろな歩き方で全身の筋肉を動かします	泳げない方、膝や腰に不安がある方でも大丈夫です。楽しく体力をつけることができます
強度 ☆低い ☆☆普通 ☆☆☆高い						難易度 ☆やさしい ☆☆やや難しい ☆☆☆難しい

各種有料スクールのご案内

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 金曜日は中学生とダンス経験のある小学生が対象のクラスです	《水曜・木曜》17：00～18：00 《金曜日》19：00～20：00	場所：フィットネスクラブ・スタジオ1（水・木） 場所：フィットネスクラブ・スタジオ2（金曜日）	●週1回 7,150円(税込・保険料別) *併用割引あり
ジュニアサッカー	70・80			・小学生を対象としたサッカースクールです 4時クラス《火・金》16：20～17：30 《土》10：15～11：25 5時クラス《火・金》17：35～18：45 《土》11：30～12：40			場所：フィットネスクラブ内スポーツ館 ●週1回 7,150円(税込・保険料別) *併用割引あり ●週2回 10,010円(税込・保険料別) *併用割引あり
《カルチャー教室》							
フラダンス	75	250	☆	☆	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 15：30～16：45 参加料 5,830円(税込) 保険300円 *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。さらに姿勢を正し腰を振るので 足周りと腰周りの筋肉を使いシェイプアップ効果があります	