

ザバススポーツクラブ藤が丘 レッスン紹介

スタジオレッスン

★目的別エクササイズ

	時間	内 容
ビューティプロジェクト 肌ケア	20分	健康的な肌を保つための簡単な有酸素運動やセルフマッサージを行うプログラムです。
アロマヒーリング(クラブ限定)	30分	アロマオイルを使用し、心地よくリラクゼーション&ストレッチを行うプログラムです。
スモールボールFUN	20分	スモールボールを使用したファンクショナルトレーニングプログラムです。
バランスボール	30分	バランスボールを使用し、コア(体幹部)を整えます。身体の安定性を高め、姿勢や様々な機能の改善を目指すレッスンです。
エアサイクルフィットネス リズムライド	40分	脂肪燃焼効果抜群。音楽に合わせて爽快地に汗をかきたい方におススメのバイクプログラムです。
トータルコンディショニング(クラブ限定)	30分	ステップ台での有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う効果的なボディメイクプログラムです。
Jumping Hi	30分	ジョギングの1.7倍の運動量があり、シェイプアップやボディメイクにも最適なプログラムです。
CSLive リズムCAMP	30分	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。

★筋力アップ・ボディメイク

シェイプパンプ	40分	バーベルを使用し音楽にあわせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。
パワーパンプ	30分	バーベルを使用し音楽に合わせて、複数の動作を組み合わせて動いていきます。シェイプパンプのステップアップクラスです。
ピラティス	40分	主にインナーマッスルを鍛えることにより、身体の安定性を高め、姿勢や動作を整えるレッスンです。
ピラティス Plus	40分	ピラティスにファンクショナルトレーニングや楽しさをプラスしたレッスンです。
パワーヨガ	40分	立位のポーズを中心に行うパワフルなヨガです。シェイプアップにも効果的なレッスンです。

★身体調整系

CSLive スムース&ヒーリング	40分	ボールを使用して、コア(体幹部)を調整し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい体を目指すコンディショニングプログラムです。
Laフットキュア	40分	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促し、身体を整えるレッスンです。
ファンクショナルコンディショニング	40分	インナーマッスルを刺激し、身体の動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方におススメのレッスンです。
ボディケアストレッチ	40分	体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐします。
健美操	40分	呼吸を意識し、心と身体を健やかに、美しく、操るクラスです。
気功	40分	生命の源である「気」を高めて内臓の働きや血行を向上させるレッスンです。
CSLive 健康太極拳	40分	ゆったりとした優美な動きで、身体機能の向上を目指すレッスンです。
フィールヨガ	40分	ハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガのレッスンです。
ヨガ	40分	呼吸法・瞑想法を用いてヨガのポーズを行い、心身ともにリラックスさせるレッスンです。

★有酸素運動

FIT jam	30分	音楽を楽しみながら身体を動かす有酸素運動とトレーニングのレッスンです。
シンプルエアロ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。
シンプルステップ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。
エアロサーキット	40分	有酸素運動と筋強化運動を交互に繰り返すレッスンです。総合的な体力アップを目指したい方におススメです。
コンビネーションエアロ	40分	エアロピクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
コンビネーションステップ	40分	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。

★脂肪燃焼系格闘技

ファイティング DOJO	30分	1ラウンド3分で格闘技動作やトレーニングを行いストレス発散できるプログラムです。
ファイティングコア	40分	格闘動作とコアトレーニングを融合させたボディトレーニングプログラムです。
ファイトアタックBEAT	40分	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のレッスンです。
CSLive ファイトアタックPRO	40分	本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウェストシェイプ、ストレス発散に効果的です。

プールレッスン

★アクアエクササイズ

	時間	内 容
アクアウォーク&ジョグ	30分	水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりします。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方におススメです。
AQUA jam	30分	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど組み合わせ、音楽を楽しみながら全身を動かすレッスンです。
アクアピクス	30分・45分	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しレッスンです。
アクアサーキット	30分・45分	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。体力づくりをこれから始めたい方に最適なレッスンです。
アクアアタックBEAT	30分	音楽を楽しみながら水中で格闘動作を行います。ストレス発散効果も抜群のレッスンです。
フロートシェイプ(クラブ限定)	30分	フロート(浮き具)で浮いたり、沈めたり、楽しみながらシェイプアップするレッスンです。
ハイドロトレーニング(クラブ限定)	30分・45分	ハイドロトーンを使用し、筋力・持久力の向上を目指すレッスンです。

★スイミング系

初級水泳	30分	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。水泳の基礎～各泳法のキックを行います。(4種目の中から1種目選択)
中級水泳	30分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライで25m完泳することを目的としたクラスです。(4種目の中から1種目選択)
過替り	30分	週で種目が変わるクラスです。 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:1種目選択
スイムトレーニング初級・中級	30分	25m以上泳げる方を対象としたレベルアップを目的としたプログラムです。
シュノーケリング	30分	シュノーケル、フィンを使用し水面を泳ぎます。
フィンスイミング	30分	泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。
マスターズ練習会	60分	マスターズ登録をされている方向けの練習会。今後、マスターズに登録したい方も参加可能です。詳細はフロントにてご確認ください。

★今までのスポーツクラブに無いプログラムで新しい健康づくり

	時間	内 容
学びタイム	30分	日常生活に役立つ様々な情報をエクササイズを取り入れながら行っていくプログラムです。
動きタイム	30分	簡単な筋力トレーニングやウォーキングを行います。無理なく体を動かすプログラムです。

★ダンス系

	時間	内 容
ZUMBA®	40分	ラテン系の音楽とダンスが複合したどなたでも楽しめるレッスンです。
ストリートダンス	40分	ストリートミュージックに合わせて、カッコイイ振付を楽しむダンスレッスンです。
バレエエクササイズ	40分	ストレッチ、フロアワーク、バーレッスンを中心にバレエの基礎で美しい姿勢を作るレッスンです。
フラエクササイズ	40分	フラダンスの基本的な動きをアレンジして、適度にカラダを動かします。ハワイアン音楽でリラックスし、心もカラダもきれいになりましょう。
ダンスWAVE	40分	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズです。
CSLive ダンスファン	30分	様々なダンスの要素を取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら余分な脂肪を燃焼させましょう
NEW CSLive だれでもHIPHOP	30分	ヒップホップの動きを取り入れ、振付けを楽しみながら脂肪燃焼を行うレッスンです。

【ご利用案内】

◎要予約レッスンは、プログラム開始30分前よりレセプションにて配布いたします。お電話、ご本人以外の予約は出来ません。

予約レッスンの人数は、スケジュール表の右下に記載しております。

プールレッスンは、プールエリアからも予約は可能ですがレセプション優先となります。

◎スタジオへの入場は、換気・除菌作業後となります。

※尚、スタジオ前は『密』の空間になりやすいため、スタジオ前での入場順番待ちはご遠慮ください。

◎祝日は特別プログラムとなります。(告知は3週間前を予定しております。)

【ご注意とお願い】

◎安全管理上遅れてのプログラムへのご参加はご遠慮ください。

◎プライベートレッスン、スクール短期水泳教室などにより、プールご利用の制限が出る場合がございます。

◎アクアピクスのプログラム10分前に、準備の為コースロープを移動しツールの準備等をさせていただく場合がございます。

◎アクアピクスは参加者人数により、担当インストラクターの判断でフリーコースを設けさせていただきます。

◎スケジュールは時期に応じて変動がございます、予めご了承ください。

脂肪燃焼系

コンディショニング・
体調調整系

ヨガ・
オリエント系

トレーニング系

ダンス・カルチャー系

トピックス
レッスン

アクアピクス・
有酸素運動系

スイム泳法・
レッスン系

CSLive

※CSLiveのみのレッスンです