

ザバススポーツクラブ/金沢八景 プログラムインフォメーション

スタジオプログラム



★身体の動き改善、調整から日常生活を快適に過ごすためのプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
La フットキア	30分	リンパや血液の流れを促進し、関節の可動域や機能を改善する、総合的なセルフコンディショニングプログラムです。
ポティケアストレッチ	30分	身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐし、体調を整えることをねらいとしたコンディショニングプログラムです。
ポティケア(クラブ限定)	30分	体調を整えることを目的とし、筋弛緩からインナーマッスルへ心地よい刺激を入れるプログラムです。
ファンクショナルコンディショニング	30分	動きの機能改善を目的とし、インナーマッスルへの動きかけと、筋力向上を目指すプログラムです。
スムーズモーション	30分	凝り固まった筋膜をほぐし、筋肉と関節の動きの滑らかさを取り戻すプログラムです。
コアヒーリング	30分	円柱形のボールを使用して体幹部(コア)の緊張を取り除き、本来の自然な状態にリセットするプログラムです。
氣功	30分	生命の源である「氣」を感じ、高めることで内臓の働きや血液の循環などを促すプログラムです。
太極拳	30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プログラムです。

★筋力アップ、整ったボテラインを目指すプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
フィールヨガ	30分	伝統的なハタヨガをベースとした、シンプルな構成のヨガプログラムです。
ヨガ	30分	調身(ポーズ)・調息(呼吸法)・調心(リラクゼーション)の三位一体で、心身の調和を図るベーシックなヨガプログラムです。
ピラティスヨガ	30分	ピラティスで身体の軸を整え、ヨガで心身を安定させる、身体調整と心身調和を目指すプログラムです。
パワーヨガ	30分	心身の調和と、しなやかに動くカラダを目指す、トレーニング系ヨガプログラムです。
シェイプハンプ	30分	バーベルや自重を負荷として、リズムに合わせ、効果的に全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。
ファイトアタックBEAT	30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。3か月間同じ音楽と動きを行います。
ピラティス	30分	インナーマッスルを鍛え、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えるプログラムです。
WORKOUT YOGA	30分	ヨガポーズを繰り返しながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行うプログラムです。
ポティメイクトレーニング	30分	ポティデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うプログラムです。

★心肺機能の向上、脂肪燃焼を促すエアロビクスプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
フィットZERO(ゼロ)	30分	リズムに合わせ、簡単なエアロビクス、格闘技の動作、筋トレを楽しみながら汗をかけるプログラムです。
シンプルエアロ	30分	シンプルな動作で全身をバランス良く動かすプログラムです。ジャンプやジョギングなど高強度の動作は行いません。
コンビネーションエアロLow	30分	動きの組み合わせが楽しめる、エアロビクスプログラムです。ジャンプやジョギングなど高強度な動作は行いません。
コンビネーションエアロ	30分	動きの組み合わせが楽しめる、エアロビクスプログラムです。脂肪燃焼にも効果的です。
オリジナルエアロ	30分	インストラクターの個性が魅力の、強度の高いエアロビクスプログラムです。

★心肺機能の向上、足腰の鍛錬に効果的なステップエクササイズプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
ステップZERO(ゼロ)	30分	音楽に合わせ、簡単なステップの動作で心地よく汗をかけるプログラムです。
シンプルステップ	30分	音楽に合わせ、シンプルな動きでステップ台の昇降運動を行うプログラムです。
コンビネーションステップ	30分	動きの組み合わせを楽しみ、ステップ台の昇降運動を行うプログラムです。
オリジナルステップ	30分	インストラクターの個性が魅力の、強度の高いステッププログラムです。

★バラエティー豊かな、インストラクターオリジナルのプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
バレエエクササイズ	30分	バレエの基本動作を中心に、シンプルな振り付けを楽しむプログラムです。
クラシックバレエ	30分	ストレッチ、フロアワーク、バーレッスンをを行い、美しく動くプログラムです。
ZUMBA GOLD®	30分	南米から世界へ、どなたでも楽しめる振り付けのダンスプログラムです。
ZUMBA®	30分	世界中のダンス音楽を取り入れ、情熱的に振り付けを楽しむダンスプログラムです。
STRONG NATION®	30分	音楽と動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニングプログラムです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
ラテンファン	30分	ラテンの音楽やリズムに合わせて、ステップを楽しむプログラムです。
ベリーダンス	30分	ベリーダンスの振り付け、雰囲気を感じるダンスプログラムです。ウエストの引締め効果も期待できます。
ジャズストレッチ	30分	モダンなジャズダンスの振り付けを楽しむダンスプログラムです。
ラテンダンス	30分	情熱的なラテンダンスの振り付けを楽しむダンスプログラムです。カラダを柔軟にし、スタイルアップにも効果的です。
ストリートダンス	30分	ストリートで自由に踊ることから始まったダンスプログラムです。リズム、振り付けがクールなプログラムです。
ファイティング初級(クラブ限定)	30分	インストラクターオリジナルの有酸素運動・格闘動作を取り入れたプログラムです。カラダの引締めを促します。
[有料]ファーストポジション ※現在休講中です	90分	女性専用、少人数制。体質・姿勢・動き改善の有料プログラムです。(詳細/お申込みはレセプションまで。)
[有料]フラダンスクラス ※現在休講中です	75分	段階的にフラダンスの基本を学び、曲を完成させる有料プログラムです。(詳細/お申込みはレセプションまで。)

★短時間で効果的な、目的別エクササイズプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
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。
ファイティングDOJO	30分	シンプルな格闘技のトレーニング動作をとりいれ、音楽を楽しみながらストレス発散できるプログラムです。
The Beauty Project	20分	美しいボテラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズです。きつい運動は苦手という方にもオススメです。
健康体操	20分	体調管理のため、基本的なストレッチと低強度の有酸素運動を行うプログラムです。
フレックスストレッチ	30分	フレックスクッションを使用し、骨盤や股関節周辺の、ストレッチやコアトレーニングを行うプログラムです。
X-FIT FATBURN	30分	ポティウイトを用いた、高強度のトレーニングプログラムです。心肺機能を向上、脂肪燃焼しやすい体づくり、代謝アップを狙います。
EXCITE ZONE	30分	静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせることによって、短時間で運動効果を引き出すプログラムです。



プールプログラム



★水の特性を活かしたエクササイズプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
ウエープリングアクアダンス(クラブ限定)	30分	ウエープリングを使い、肩、腰、股関節の機能改善と有酸素運動を効果的に行うプログラムです。
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き、走るプログラムです。
アクアピクス30・45	30・45分	音楽に合わせて、シンプルに全身を動かします。水の特性を存分に利用し、効果的にカラダを引締めるプログラムです。
アクアサーキット	30・45分	有酸素運動と筋トレを交互に行う、筋力の向上が期待できるプログラムです。
アクアミット	30分	ミット(手袋)で水の抵抗を利用し、全身の引き締めと体力アップを目指すプログラムです。
X-FIT アクア	30分	グローブやツールを使い、カラダを引き締める高強度トレーニング(HIT)を行うプログラムです。
アクア30(ベル)	30分	ハイドロベルを使用し、上半身の凝り固まった筋肉をほぐし、その後トレーニングを行うプログラムです。

★泳げるようになりたい、上手に泳ぐためのプログラムです。

プログラム名	時間	内 容
スイム入門(クラブ限定)	30分	水慣れ、バタ足、クロールまでを行う、泳げるようになりたい方向けの入門プログラムです。
ワンポイントスイム 基礎(クラブ限定)	30分	各泳法の習得、25M完泳を目標とするプログラムです。(泳法テーマは館内掲示をご確認下さい。)
ワンポイントスイム 応用(クラブ限定)	30分	フォームの修正、効率的に長く泳ぐことを目標とするプログラムです。(泳法テーマは館内掲示をご確認下さい。)
トレーニングスイム(クラブ限定)	30分	4泳法インターバルトレーニングで、泳力の向上を目標に泳ぎこむプログラムです。
目指せマスターズ	45分	マスターズ登録者及び、マスターズ大会を目指す方向け、泳ぎ込むトレーニングプログラムです。



マシンジムプログラム



★マシンジムエリアにて行うプログラムです。(ご予約はマシンジムカウンターとなります。)

プログラム名	時間	内 容
START(スタート)7	12分	1周12分、7つのマシンを使い、サーキット方式で筋トレを行います。短時間集中でトレーニング効果も高まります。
GYM RIDE	15分	スピンドライクを使用した、シンプルで楽しく、誰でも知っている自転車のエクササイズです。
ジムスモ	15分	ジムのフリースペースを使用したショートプログラムです。内容はフリースペース内に掲示しております。

〈 プログラム参加方法 〉

- ◇プログラム枠外の数字が定員数となります。
- ◇数字表記がないプログラムは定員がありません。開始時間までにプログラム実施場所へお越し下さい。ただし、参加人数が著しく多い場合、安全管理のため参加人数を制限させていただく場合があります。
- ◇定員制プログラムのご参加は、予約バンドが必要です。プログラム開始60分前より1階レセプションにて配布いたします。
- ◇定員制プログラムの予約バンドはお1人1本、1プログラムまでとなります。そのレッスンが終了次第、次のバンドをお取りになれます。
- ◇予約バンドを取得し、更に別プログラムへ参加をされたい場合は、そのプログラム開始5分前で定員に満たない場合に限りご参加いただけます。
- ◇レッスンの途中からのご参加は安全管理上できません。
- ◇予約バンド確保のため、途中退出や途中からの参加はできません。
- ◇有料プログラムのご参加方法はレセプションへご確認ください。
- ◇マシンジムプログラムのご参加は、予約バンドが必要です。プログラム開始30分前より、2階マシンジムカウンターにて配布いたします。
- ◇フリー卓球のご利用は予約制です。レセプションにてお申込み下さい。
- ◇ワンポイントスイムの泳法テーマは、別紙館内掲示にてご確認ください。
- ◇祝日は、別紙祝日スケジュールをご確認ください。
- ※その他、ご不明な点やプログラム内容詳細につきましては、お気軽にスタッフまでお尋ね下さい。