

# 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	内 容
ボテイケアストレッチ	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。
ボテイケア(クラブ限定)	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	動きの機能改善を目的とし、インナーマッスルへの働きかけと、筋力向上を目指すプログラムです。
スムーズ&ヒーリング	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋線をはぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すプログラムです。
気功	生命の源である「気」を感じ、高めることで内臓の動きや血液の循環などを促すプログラムです。
太極拳	ゆったりとした優雅な動きで、身体機能の向上を目指すプログラムです。
ファーストポジション(有料)	少人数制。体質・姿勢・動き改善の有料プログラムです。
Laフットキョア	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促進したり、小さな揺らぎでカラダを自然な状態にリセットします。

★筋力アップ、整ったボテイラインを目指すプログラムです。

プログラム名	内 容
フィールヨガ	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	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。
パワーヨガ	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。
シェイプパンプ	バーベルや自重を负重として、リズムに合わせて、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。
パワーパンプ	バーベルを使用し、複数の動作を組み合わせてトレーニングを行います。シェイプパンプに慣れた方にお勧めのステップアップクラスです。
ファイトアタックBEAT	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。
ファイトアタックPRO	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。トップインストラクターによるライブ映像プログラムです。
エアロサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体力アップを目指したい方におすすめです。
ピラティス	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。
ピラティスplus	体幹部の安定性を養い、体を引き締め姿勢を整えます。ファンクショナルトレーニングと合わせて行い、強く美しく動きやすい体を目指します。
WORKOUT YOGA	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。
ボテイメイクトレーニング	ボテイ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。
リズムCAMP	リズムを感じながら、シンプルなコアトレーニングを連続して行うプログラムです。キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。

★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	内 容
動きタイム	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。
かんたん体操	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	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。

★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	内 容
シンプルエアロ	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	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。
オリジナルエアロ	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。
Dynamic AERO(有料)	より高度な動きや振付を段階的に習得を目指す、オリジナルエアロクラスです。

★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	内 容
STEP jam	ステップ台を使ったシンプルな動作の有酸素運動で、音楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです。
シンプルステップ	音楽に合わせて、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。
オリジナルステップ	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。
STEP Sensational(有料)	複数のステップ台を使用したり、普段とは異なる配置で技術の習得を目指すプログラムです。

★バラエティー豊かな、ダンス系プログラムです。

プログラム名	内 容
バレエエクササイズ	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。
ZUMBA GOLD®	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®	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。
ラテンファン	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。
ダンスファン	さまざまなダンスの簡単な振り付けを覚え、楽しく体を動かすレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。
ジャズストレッチ	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	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	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)	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。
だれでもHIPHOP	HIPHOPの動きを取り入れ、振り付けを楽しみながら脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。



## 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	内 容
ウェープリングアクアダンス(クラブ限定)	ウェープリングを使い、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	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30・45	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	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う、筋力の向上が期待できるプログラムです。
アクアミット	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	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)	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。
アクア jam	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながら全身を動かします。

★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	内 容
スイム入門(クラブ限定)	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)	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)	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)	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	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。
プライベートスイム(有料)	個別でご要望に添って行う、マンツーマンレッスンです。



## 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	内 容
START(スタート)7	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 RDE	スピンバイクを使用した、シンプルで楽しく、誰でも知っている自転車エクササイズです。
ジムスモ	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。
- ◇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。
- ◇スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとなります。
- ◇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。
- ◇有料プログラムの参加方法はレセプションへご確認下さい。
- ◇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下さい。
- ◇祝日は、別紙祝日スケジュールをご確認下さい。
- ※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。