

# ザバススポーツクラブ/和光 プログラムインフォメーション



## ジム スモールグループ エクササイズ



★ジムスモはフリースペースで行う少人数エクササイズです。初心者の方はまずジムスモにチャレンジ！

	時間	内 容	定員	予約
みんなてスクワット	10分	スクワットの正しい姿勢を憶えて、様々なバリエーションのスクワットを実施します	18	無
POWER CORE ~体幹力~	10分	身体の中心部分である体幹をメインとしたエクササイズ実施することで、四肢の動きをよくしていきます。	18	無
フレックスストレッチ	15分	専用クッションを使用し、骨盤を立てやすく、安全かつ効果的にストレッチを行います。	18	ジム
GYM RIDE	20分	より手軽に、身近に、ジムトレーニングでサイクリング！普段使う自転車でのレッスンなので、初チャレンジの方にもびったり！スピナーバイクの楽しみ方をスタッフが存分にお伝えいたします！	5	ジム
RHYTHM RIDE	30分	消費カロリー目安:100~200Kcal/20分	6	
X-FIT JUMP ROPE	10分	縄跳びを使った有酸素運動と、筋力トレーニングを交えたサーキットトレーニングです。	18	無
ラントレ	10分	ラターやミニハードルを使った有酸素運動です。走り方アドバイス付き★	18	無
GYM PUMP	10分	シェイプアップをより手軽に、ジムで実施するエクササイズです。	18	無

## 初めての方におススメのレッスン



★ジムスモで慣れてきた方へ～ 初めてのスタジオレッスンはこちらのクラスがおススメです！

	時間	内 容	定員	予約
学びタイム	30分	日常生活を豊かに過ごすために役立つテーマを取り上げていきます。	18	無
動きタイム	20分	美しい体づくり、体の痛みの予防などをテーマにして簡単な運動を紹介します。	57	無
かんたん体操	15分	その場で手足を動かしながら、体をねじったり曲げたりと様々な動きの体操をします。	18/33	無
ビューティープロジェクト 肌ケア	30分	美容のために必要な筋肉をほくしたり、トレーニングしたりします。	18/33	無
お腹シェイプ	20分	腹筋の正しい鍛え方をマスターし、しっかりと体を支えられる体幹部をつくります。	33	無
スムーズ&ヒーリング	40分	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膜をほくし、動きやすい(機能的な)体を目指すプログラムです。	33	ジム
ファイティングDOJO	20分	シンプルな格闘技のトレーニング動作をとりいれ、ストレス発散できるプログラムです。	33	無
X-FIT 6PACK	20分	お腹を6つに割ることを目的とした、腹筋運動のみのサーキットトレーニングです。	57	無
ボディメイクトレーニング	30分	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、メリハリボディを目指します。	33	無

## プールプログラム

★プールのエクササイズ！ ～今、話題の水中運動プログラムです～

	時間	内 容
アウアウォーク&ジョグ	30分	水中ウォーキング・ジョギングで、楽しくエクササイズを行います！
アウアテック	20分	アクアダンスの基本動作を習得する20分間のプログラムです。
アウアピクス	30分	初めてアクアダンスを行う方も安心！基本動作を中心に行う30分間のクラスです。
アウアピクス45	45分	音楽に合わせて、全身を動かします。水の特性を存分に利用して、体力アップ、シェイプアップを目指しましょう
アウアトレーニング	30分	ウォーキングやジョギングと同時にトレーニングをするクラスです！！
アウアサーキット	30分	有酸素運動とトレーニングを組み合わせ効率良く全身を引き締めるトレーニングクラスです。
AQUA jam	30分	有酸素や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な運動要素を組み合わせ、シンプルな動きで全身を動かします。

★プールの泳ぐ！ ～初心者大歓迎！一緒に泳ぎましょう！～

	時間	内 容
水泳入門	30分	泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。
初級クロール	30分	泳ぎの基本である姿勢やキックのアームの練習を行います。
初級背泳ぎ	30分	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。
初級平泳ぎ	30分	平泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりとし身につけましょう。
初級バタフライ	30分	バタフライの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりとし身につけましょう。
初級水泳(4種目)	30分	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。
スイム500	30分	25m泳げる方向け。500mを目標に爽快感を楽しめます。
スイム700	30分	50m以上泳げる方向け。泳ぎこみて心肺機能向上と充実感を味わいましょう！
スイム800	30分	100m泳げる方向け。泳ぎこみて心肺機能向上と充実感を味わいましょう！
上級水泳	30分	4泳法を25m以上泳げる方を対象としたクラスです。より速く、長く泳ぐことを目指します。

## スタジオプログラム

★いよいよ本格的にスタジオレッスンを楽しんでいきましょう！まず、初めての方はこちら★

	時間	内 容	難易度
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、有酸素運動のクラスです。	☆
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クラスです。	☆

★有酸素運動を体力・目的に応じてお選び下さい。

	時間	内 容	難易度
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クラスです。	☆☆
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クラスです。	☆☆

★中上級者のためにデザインされた、難度の高いプログラム

	時間	内 容	難易度
オリジナルエアロ	40分	各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロピクスのクラスです。	☆☆☆~
オリジナルステップ	40分	各インストラクターのオリジナリティを生かしたステップエクササイズのクラスです。	☆☆☆~

★特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ

	時間	内 容	難易度
シェイプアップ	40分	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うクラスです。	☆☆
パワーパンプ	30分	シェイプアップのステップアップクラスです。複数の動作を組み合わせるため短時間で達成感を味わえます。	☆☆☆
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クラスです。	☆☆
エアロサーキット	40分	有酸素運動と筋力強化運動を交互に繰り返すレッスンです。	☆☆
Athlete Camp (有料)	30分 60分	自分を変えたい！と向上心を持つ全ての方を“Athlete”と考えます。そんなAthleteたちが集うトレーニングクラスです。様々な実用的動作を短時間・高強度で行い、総合的に身体能力を高めます。エクササイズ(WOD)を実施します。(定員 10名)	☆☆~

★健康づくりや体調を整えるために「どなたでもお気軽に」ご参加いただけます。

	時間	内 容	難易度
ヨガ	40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ります。	☆
パワーヨガ	40分	主に流れる動きで構成されたトレーニング系ヨガプログラムです。心身の調整と共にシェイプアップにおススメです。	☆
フィールヨガ	40分	世界的に普及している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系ヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。	☆
からだ整備体操	40分	体幹を強く、股関節をしなやかに美しく動くことを目的としたクラスです。	-
骨盤エクササイズ	40分	骨盤周りの筋肉をほくし、骨盤のゆがみを矯正します。	-
背骨体操	40分	背骨をゆるめる体操で、痛みやしびれ、ハリやコリを改善します。(長めのタオルをお持ち下さい)	-
太極拳	40分	優美でゆったりとした動きが身体機能を向上させます。	-
フラエクササイズ	40分	ハワイアンダンスにフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。	-
マインドボディリセット	30分	呼吸に意識を向け、【今、ここに集中する】という「瞑想」を行い心身共に健幸していくプログラムです。	-
WORKOUT YOGA	30分	【ヨガ】のアーサナ(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。	-

★バラエティーに富んだ、インストラクター独自のプログラムをお楽しみ下さい。

	時間	内 容	難易度
ラテンダンス	40分	ラテンダンスの要素を取り入れた情熱的な有酸素運動のクラスです。	☆☆
ZUMBA®	40分	エキゾチックなラテンのリズムに乗って踊りましょう。	☆
ファイティングエクササイズ	40分	様々な格闘技動作の要素を盛り込んだ、インストラクターオリジナルのクラスです。	☆☆
FULL BOX	40分	エキサイティングな格闘技動作をパワフルな音楽に乗って動きます。	☆☆
ダンス入門	30分	初めての方でも楽しめるダンスの入門クラスです。	☆☆
ストリートダンス	40分	様々なダンスをミックスさせた振り付けを楽しみましょう。	☆☆☆
PARTY jam	30分	【CSLive プログラム】 エアロ、ダンスなど様々なジャンルの有酸素運動が詰め込まれたエクササイズ	☆☆

★CSLive ~ セントラルスポーツライブ配信エクササイズ~

シェイプアップ ファイトアタック PARTY jam ZUMBA(R) シンプルエアロ ボディメイクトレーニング	30分~ 40分	生中継配信システムを使用し、各拠点を結び同時に行う映像Liveレッスン。当社トップインストラクター達のレッスンを全国のクラブで同時開催！Live感・一体感や映像ならではの演出をお楽しみください♪。ピンクはリアルタイム配信・緑はアーカイブ映像(保管画像の上映)となります。	☆☆
---	-------------	---	----

[LIVE]・・・リアルタイム配信 [REC]・・・アーカイブ映像(保管画像の上映)