



宝持会 総合健康づくりセンターHolly EWA


## PROGRAM GUIDE(プログラムガイド)

### 【身体調整系】

はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★★★ 初中級 / ★★★★★ 中上級


クラス	時間/レベル	内 容
ストレッチ	20.30分 ★☆☆	全身の筋肉をしっかり伸ばすクラスです。
カラダメンテナンス	20.45分 ★☆☆	カラダの正しい動きを習得し、ストレッチやエクササイズをポイントをしぼり効率のよい動きを身につけるクラスです。
フィットネス ラジオ体操	30分 ★☆☆	ラジオ体操第1、第2に加え前、中、後の簡単なストレッチ、終わった後には刺激を与えた筋肉をうまく使う簡単なトレーニング等を取り入れるクラスです。
身体トレーニング	30分 ★☆☆	自体重やダンベル・チューブ等を使用して、身体を引き締めるためのトレーニングクラスです。週替わりでトレーニング種類が変わります。
コアトレーニング	20分 ★☆☆	体幹部の強化、腹筋・バランスの強化を図るクラスです。
腰痛/肩こり改善	30分 ★☆☆	腰痛や肩こりなどを改善に繋げるトレーニングやストレッチを行うクラスです。
ボールエクササイズ	30分 ★☆☆	バランスボールを使い、様々な動きやストレッチなどバランス感覚を整えるクラスです。
健美操	60分 ★☆☆	調息・調身・調心など10パターンの手形を用いて心地よい緊張と脱力を繰り返しながらツボや経絡を刺激していくクラスです。
太極拳	45分 ★☆☆	ゆっくりとした動きで筋力・バランス感覚を養い、血行の促進をはかっていくクラスです。
ピラティス	45.60分 ★☆☆	リハビリから始まった幅広い年代の方から支持されているクラスです。飛んだり跳ねたりしないので初めての方でも参加頂けます。
ボルドブラ	60分 ★☆☆	「立って動くピラティス」ダンス要素を含んだ全身を調整する動作改善プログラムです。バレエの動きを元に肩甲骨を意識した大きな動き、リズム感、神経系のコーディネーション、ダイナミックなパフォーマンスの向上が期待できます。
リズムックボール	45分 ★☆☆	バランスボールを使って音楽に合わせて有酸素運動、引締め運動を行うクラスです。
ペルビックストレッチ	45分 ★☆☆	カラダの中心にある骨盤を正しい位置に戻し、日常のゆがみを改善していくクラスです。スポーツタオルをご持参下さい。
骨盤調整 エクササイズ	60分 ★☆☆	カラダの中心にある骨盤を正しい位置に戻し、日常のゆがみを改善していくクラスです。
ゆがみ調整 エクササイズ	60分 ★☆☆	関節をほぐしながら、筋肉を緩め強化させる事で人間が本来持つ身体機能を改善させるクラスです。
キネコン (キネシスコンディショニング)	60分 ★☆☆	エクササイズ・ストレッチを通して動き(動作)を整え、楽な動きを目指すクラスです。

## 【ヨガ系】

 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★★ 初中級 / ★★★★★ 中上級


クラス	時間/レベル	内 容
ヨガ	45-60分 ★☆☆	疲れやストレスを深い穏やかな呼吸で取り除いていくクラスです。担当の先生により多少レベルの違いがあります。
キレイになるヨガ	60分 ★☆☆	ハタヨガベースのヴィニヤサーヨガです。各リンパを刺激しカラダの中から活性化させ、呼吸とともに動きを連動させながら内観し心身ともにご自身を大切にするクラスです。
ルーシーダットン	60分 ★☆☆	タイの仙人が修行で使った身体を調整するために行われたというエクササイズです。どなたでもご参加いただけるクラスです。
ロイヤルルーシー	60分 ★☆☆	ルーシーダットン（瞑想法や呼吸法）とロイヤルマッサージ（王族専用療法 ヨガ・瞑想・指圧）を合わせたクラスです。
ビンヤサ・ヨガ	60分 ★☆☆	流れるようにポーズを行うことで、血流やリンパの流れが良くなり、代謝もアップするので、効果的にインナーマッスルを鍛えることができます。さらに、呼吸と動きが同調することは、心と体も融合していくことになるので、深いリラクセスも得られます。


## 【ダンス系】

 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★★ 初中級 / ★★★★★ 中上級

クラス	時間/レベル	内 容
コリオミックス	60分 ★★☆	ウォーミングアップから1曲1曲振付が付いているクラスです。エアロやラテン・ダンス系などバリエーションは豊富です。
フィットネスフラダンス	60分 ★★☆	ハワイの伝統的なフラダンスをフィットネスエクササイズにアレンジしたクラスです。ハワイ独特のゆったりとした音楽に合わせてながら骨盤周囲の筋肉を使い下半身強化になります。
ZUMBA	60分 ★★☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、音楽・ステップ・雰囲気などを楽しみながら行うクラスです。
ZUMBAゴールド	60分 ★★☆	心も躍る明るいラテンのリズムに合わせて、心地よい運動強度にデザインされたダンスエクササイズを行うクラスです。フィットネス初心者やハードなエクササイズは不安という方にもお勧めです。

## 【エアロ系】

 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★★ 初中級 / ★★★★★ 中上級


クラス	時間/レベル	内 容
おためしエアロ	 20分 ★☆☆	エアロビクスの基本的な動きを習得し、はじめてエアロに繋げるためのエアロビクス導入クラスです。2つから4つぐらいのコンビネーションを正しく動けるようにレッスンします！
はじめてエアロ	30分 ★☆☆	エアロビクスの入門クラス。初めての方や体力に自信のない方にお勧めのクラスです。
初級エアロ	45分 ★★☆	簡単な動きの組み合わせで行うので、エアロビクスに慣れていない方でも安心して参加できるクラスです。
エンジョイエアロ	45分 ★★★	エアロビクスの簡単な動きの組み合わせで脂肪を効率よく、ゆっくり燃やす45分のクラスです。

## 【脂肪燃焼系】

 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★☆☆ 初中級 / ★★★ 中上級


クラス	時間/レベル	内 容
ボクシングシェイプ	30分 ★☆☆	ボクシング・ムエタイ・空手など格闘技の動きを音楽に合わせて踊る脂肪燃焼・ストレス発散クラスです。
カーディオキック	45分 ★★☆	キックやパンチを音に合わせて動き、脂肪燃焼を即すクラスです。
サーキットステップ	30分 ★☆☆	ステップ台を使った有酸素運動である昇降運動と自重・ボール・ダンベル・チューブ・バーベルなどを使った筋力トレーニングを合わせたサーキットクラスです。

## 【アクア系】

 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★☆☆ 初中級 / ★★★ 中上級

クラス	時間/レベル	内 容
健康増進ウォーキング	45分 ★☆☆	水の特性を活かし健康増進を目的とした水中ウォーキングクラスです。軽い負荷をかけても浮力の中では負担が少なく様々な方法で歩けるので誰でも気軽に参加できます。
機能改善ウォーキング	45分 ★☆☆	肩腰膝痛等の改善を目的とした水中ウォーキングクラスです。負担が少ない水中で関節や股関節を大きく動かし、下半身の機能改善や筋力アップなど、効果的なクラスです。
アクアZUMBA	45分 ★★☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された水中でおこなうダンスアクアエクササイズで、音楽・ステップ・雰囲気などを楽しみながら行うクラスです。
はじめてアクア	30分 ★☆☆	楽しい音楽に合わせて行う30分（初心者）の水中エクササイズです。水中歩行が可能なら誰でもご参加いただけます。基本の動作から丁寧にを行うクラスです。
かんたんアクア	45分 ★☆☆	楽しい音楽に合わせて行う45分（初中級）の水中エクササイズです。基本動作を楽しみながら心肺機能向上・シェイプアップ・脂肪燃焼を目指すクラスです。
燃焼アクア	45分 ★★☆	水の特性を有効に活かし心肺機能・脂肪燃焼・体力アップを目的とし音に合わせて楽しく水中運動ができるクラスです。
サーキットアクア	30分 ★☆☆	水の特性を利用して、短時間で効果的にシェイプアップするクラスです。筋力トレーニングや様々な動きから水中運動を取り入れエクササイズを行います。

## 【泳法系】

 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★☆☆ 初中級 / ★★★ 中上級

クラス	時間/レベル	内 容
らくらくスイミング	60分 ★☆☆	初級、中級、上級クラスに分かれ、基礎から「楽に楽しく泳ぐ」事を目標に掲げた、60分間（体操含む）の泳法クラスです。
みんなでスイム	45分 ★☆☆	自由に泳法を選んで頂き、楽しみながら泳いで頂くクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
初めてプール	60分 ★☆☆	はじめてプールで泳がれる方を対象にしたクラスです。どなたでも気軽にご参加いただけます。
初めて「・・・」	60分 ★☆☆	はじめて4泳法の各泳法を泳がれる方を対象にしたクラスです。
中級「・・・」	60分 ★☆☆	各種目10m以上泳げる方、泳ぎのレベルアップを図りたい方を対象にした泳法クラスです。

## 【泳法系】

📖 はじめて / ★☆☆ 初心者 / ★★☆☆ 初中級 / ★★★ 中上級

クラス	時間/レベル	内 容
フィンスイミング	45分 ★☆☆	フィン（足ひれ）を使用することにより、足首を柔らかく動かすことが可能になるクラスです。今までできなかった難しい練習等も簡単にできるようになるかも・・・。
スタートターン	30分 ★☆☆	飛び込み台を使用し、各泳法のスタートとターンを練習するクラスです。ターンを習得して長い距離に挑戦してみましょう。
チャレンジ 個人メドレー	45分 ★☆☆	バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの各種目を練習する上級クラスです。
週替わりスイム	45分 ★☆☆	週替わりでクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのレッスンを行うクラスです。初級者～中級者まで幅広く指導するクラスです。

## 【有料レッスン】

※詳細は担当者又は3階スタッフにお問い合わせください。

クラス名 担当者	曜日/時間	料金	定員	内 容
姿勢改善スクール 中川	毎週月曜日 16:40-17:10	1人1回500円	先着6名 受付当日	少人数制の有料スクールとなっております。一人ひとりの姿勢を確認させていただき、ポイントを抑えた姿勢改善のトレーニングを実施いたします。
機能改善スクール 岡本	毎週木曜日 17:15-17:45	1人1回500円	先着6名 受付当日	少人数制の有料スクールとなっております。一人ひとりの現状の動きを確認させていただき、ポイントを抑えた機能改善のトレーニングを実施いたします。

## 【有料パーソナル】

※詳細は担当者又は3階スタッフにお問い合わせください。

施術名	担当	曜日/時間	施術時間/料金		内容
機能改善ストレッチ	古澤	火11:00-11:50	30分	2,500円	専門知識を持ったトレーナーが会員様自身の状態をチェックしてカスタマイズする1対1で行う有料のサービスです。
		木16:00-16:50			
中国推拿（すいな）	中川	要相談	20分	1,575円	古典医学書にも伝えられている中国伝統的徒手療法です。長年の臨床検査を経て、現在も中国の病院で用いられている徒手療法です。
パートナー ストレッチ	中川 長瀬 岡本	要相談	30分	1,575円	専門知識を持ったトレーナーが会員様自身では伸ばしにくい箇所のストレッチを1対1で行う有料のサービスです。
パートナー 泳法レッスン	渡辺 安藤 福田	要相談	45分	4,200円	泳げるようになりたい、今よりきれいに泳ぎたい、大会に出場したいと言った、様々なニーズにお応えする1対1又は少人数制のプログラムになります。
パートナー 泳法解析レッスン （撮影）			30分	3,750円	
グループ 泳法レッスン			45分	7,350円	
グループ 泳法レッスン（撮影）			30分	6,300円	