

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間(min)	強度(5段階)	対象者	クラス内容	クラス名	時間(min)	強度(5段階)	対象者	クラス内容
人気ラディカルプログラム！充実してるのは「ほのか」だけ！					スイミング泳法プログラム				
RADICAL入門	15+30	★★★★☆	どなたでもご参加できます	最初の15分を動作の確認、残りの30分でレッスンをを行うラディカルプログラムの入門コースです。	はじめてプール	20	★☆☆☆☆	顔付け練習の方	初めての方でも安心して参加できる顔付け、水慣れのクラスです。浮きをマスターしましょう。
FIGHT DO	45	★★★★☆		あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックなファイティング有酸素プログラムです。	入門スイム	20	★☆☆☆☆	はじめてプール習得の方	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。クロール、背泳ぎの基礎を行います。息つきを目指しましょう！
MEGADANZ	45	★★★★☆		ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラム。運動効果、振付など楽しさを提供します。	はじめて4泳法	30	★★★★☆	入門スイム習得の方	各泳法の基礎練習を行います。お客様のリクエストに応じて、内容は変更していきます！
OXIGENO	45	★★★★☆		ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。	初級クロール・背泳ぎ	30	★★★★☆		クロール・背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。
TOP RIDE	45	★★★★☆		バイクを用いたグループサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。	初級平泳ぎ	30	★★★★☆	初級クロール・背泳ぎ習得の方	平泳ぎのキック、腕の使い方など平泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。
UBOUND	45・60	★★★★☆		直径1mのトランポリンを使用します。誰でもすぐ動けるシンプルな有酸素プログラムです。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。	初級バタフライ	30	★★★★☆		バタフライの身体の使い方、ドルフィンキックなどバタフライの基礎習得、25m完泳を目指します。
RADICAL POWER	60	★★★★☆		専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニング。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。	スタート&ターン	30	★★★★☆	25m以上完泳目指す方	各種泳法・個人メドレーのターン、スタートの習得を目指します。
X55	45・60	★★★★☆		ステップ台と自重による負荷により抜群のシェイプアップ効果を発揮します！高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。	クロール	30	★★★★☆	初級クロール・背泳ぎ習得の方	クロールを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。
ELEVEN	30	★★★★☆		身体理論に基づいて開発された、究極のHIT（ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング）プログラムです。	背泳ぎ	30	★★★★☆		背泳ぎを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。
エアロビクス、ステップ、サーキットなどの有酸素・脂肪燃焼系プログラム					平泳ぎ	30	★★★★☆	初級平泳ぎ・バタフライ習得の方	平泳ぎを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。
かんたんエアロ	30	★☆☆☆☆	初心者～初級者	エアロビクスの基本の動きで行い、脚や腰に優しい簡単なクラスです。	バタフライ	30	★★★★☆		バタフライを中心に行うプログラムです。基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。
ビギナーエアロ	45	★☆☆☆☆		エアロビクスの基本動作を中心に、初めての方や体力に自信のない方にお勧めです。	アラカルトチャレンジ	45・60	★★★★☆	4泳法25m完泳	4泳法それぞれのレベルアップを目指す中級者向けのクラスです。
楽しくエアロ	45	★★★★☆	初中級者	色々なステップ、コンビネーションを楽しむクラスです。	スイムアラカルト	60	★★★★☆	4泳法50m目指す方	4泳法それぞれのウィークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。
シェイプエアロ	45	★★★★☆	中級者	跳ぶ、走る動作の少ないエアロビクスで脂肪を燃焼させるクラスです。	チャレンジスイム	60	★★★★☆	スイムアラカルト習得の方	個人メドレーを中心に1,000m前後の練習を行います。基礎泳力アップを目標に行います。
ダイエットエアロ	60	★★★★☆	中上級者	運動強度を少しずつ上げていき、動きを楽しみながら燃焼させます。	スイムトレーニング	45・60	★★★★☆		クロールを中心に1,500m～2,000m前後のスイムメニューを行います。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライも行います。（土曜スイムトレーニング・日曜フリーは60分）
テクニカルエアロ	60	★★★★☆	中上級者	運動強度を上げながら動きのパリエーションを楽しみましょう！	フリーマスターズ	60	★★★★☆	マスターズ大会を目指す方	掲示されたスイムメニューを泳ぎます。2,000m前後の様々なスイムメニューを行います。
エアロダンベル	50	★★★★☆	初中級者	エアロビクス、ダンベルエクササイズを組み合わせてながらシェイプアップし全身の筋肉を引締めます。	ホットスタジオプログラム ～バスタオル持参～ (定員30名・整理券配布クラスあり)				
初級ステップ	45	★★★★☆	初級者	ステップ台を利用して脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。膝や腰に易しく、シェイプアップができます。	ホットストレッチ	20・30	★☆☆☆☆		全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。
ショートBODY	20・30	★☆☆☆☆	初心者	格闘技エクササイズの基本動作の練習をしたり、簡単な振り付けを音楽に合わせて行ったりします。	週トレ	20	★★★★☆		上半身、下半身、お腹など週ごとに部位を変更し、集中してトレーニングします。
BODY400	45	★★★★☆	初～上級者	400kcal消費を目標に、パンチ・キックの動作を音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。	コアEX	30	★★★★☆		身体の体幹部分を集中的にトレーニングしていきます。初めての方でも気軽に参加できます。
マーシャルワン	45	★★★★☆	初～上級者	格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルな有酸素プログラムです。	激トレ	30	★★★★☆		身体全体の筋力トレーニングを行い基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体をつります。
ダンス系プログラムで楽しくエクササイズ♪					美顔リンパ	45	★☆☆☆☆		姿勢を正しながら美顔の為の色々な動きを行います。
D-STEP's	45	★☆☆☆☆	どなたでもご参加できます	1970年代に流行したディスコダンスステップを当時の曲に合わせて踊るクラスです。	BODYきゅっと	30・45	★★★★☆		上半身・下半身・腹部など各部分のトレーニングを行い、引締めシェイプします。
ズンバ	45	★★★★☆	初心者～中級者	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。	ホットピラティス	30・45	★★★★☆		本来のあるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くなやかにします。
はじめての社交ダンス	45	★☆☆☆☆		社交ダンスの音楽に合わせて行うリズムエクササイズ(マンボ、ジルバ、ワルツ、ルンバなど)。色々な踊りの要素が入っています。シングルで行えます。	リラククスストレッチ	45	★☆☆☆☆		全身をリラックスさせ、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。
フラダンス	45・60	★☆☆☆☆		ハワイアン音楽に合わせ、初めての方から経験者の方まで易しく楽しく躍りましょう！	シェイプボックス	45	★★★★☆		ボクシングの動きを取り入れ、ウエスト、下半身を効果的に引き締めます。ストレス発散にもオススメです。(定員25名)
バレエコンディショニング	45	★☆☆☆☆		バレエの動きを取り入れながらストレッチを行います。姿勢を正し、身体の軸を整えるプログラムです。	キャンドルナイトヨガ	45	★★★★☆		優しいキャンドルの光に包まれる空間で、ゆったりじっくり身体を動かしていきます。心と身体をゆるめ、心地よい眠りに導きます。
バレエ	75	★☆☆☆☆		中級者	美しい姿勢と正しい筋力を身につけ優雅に躍りましょう。	ベーシックヨガ	45	★★★★☆	
初めての方でも大丈夫！エンジョイプログラム					アクティブヨガ	45	★★★★☆		アクティブに身体を動かし、ヨガの動きで身体を強化しながら引き締めていくクラスです。
ラジオ体操&青竹	20	★☆☆☆☆	どなたでもご参加できます	1日の始まりにおなじみの体操&青竹で身体をほぐしましょう！	疲労回復ヨガ	45	★★★★☆		1日の疲れ、むくみをポーズ・呼吸と共にリセットします。心地よく心と体を調整しましょう。
ラジオ体操&ウォーキングステップ	20	★☆☆☆☆		1日の始まりにおなじみの体操&頭と身体をほぐしましょう！	フローヨガ	45	★★★★☆		呼吸の流れを大切にしながら、ポーズを繋いでいきます。ベーシックなポーズを中心に、テンポよく身体を動かしましょう。
シェイプダンベル	30	★☆☆☆☆	初心者～中級者	ダンベルを使い、全身をトータル的にバランスよく引き締め、シェイプアップします。	ホットヨガ	45・60	★★★★☆		ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。
心と身体に安らぎを得られる癒し系プログラム					激やせパワーヨガ	60	★★★★☆		ヨガポーズの「静」と「動」を繰り返しながら呼吸と連動させ脂肪燃焼、ダイエットを目指します。
青竹ふみ	15	★☆☆☆☆	どなたでもご参加できます	青竹を使って足裏を刺激し、血行を促進させます。足のむくみ、冷え性対策に気軽に踏んでみましょう。	健康体操	60	★☆☆☆☆		ストレッチや軽負荷の運動などで適度にカラダを動かします。無理をせず徐々に身体機能全般を向上させ健康体を目指すクラスです。
ストレッチ	30	★☆☆☆☆		全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。	リラクゼーションヨガ	60	★★★★☆		生活の中でできあがった「コリ」「こわばり」を解きほぐし心身ともにリラックスさせます。
ストレッチボール	30	★☆☆☆☆		円柱型のボールを使って筋肉の緊張・コリを緩めたり、筋肉を伸ばし、身体をリラックスさせます。	スタンダードヨガ	60	★★★★☆		ヨガの基本的な動作を1つ1つしっかりとっていきます。
ピラティス	45・60	★★★★☆		本来のあるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くなやかにします。	スロートレーニングヨガ	60	★★★★☆		無理なくゆっくり動いて基礎代謝アップ、深い呼吸で身体が変わります。
ヨガ	45・50・60	★★★★☆		ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	スッキリホットヨガ	60	★★★★☆		心と身体を笑顔で楽しくリフレッシュできます。
パワーヨガ	45	★★★★☆		ヨーガポーズの「静」と「動」を繰り返しながら呼吸と連動させ脂肪燃焼、新陳代謝をUPさせます。	ボディメイクヨガ	60	★★★★☆		プロポーションを整え身体の歪みを改善します。引き締め効果が期待できます。
ピンヤサヨガ	60	★☆☆☆☆		呼吸と心身を繋ぎ、身体をダイナミックに動かしていきます。身体は元気に、心は穏やかになります。	アンチエイジングヨガ	60	★★★★☆		マイナス5歳を目標に、内臓の動きを高め、カラダの内側からアンチエイジングします。
健美操	45	★☆☆☆☆		ツボや経絡を調整しながら息を整え身体の調子を整えます。ゆったりとした動きで無理なくできる運動です。	骨盤調整ヨガ	60	★★★★☆		骨盤を中心に全身を調整し、女性らしいボディラインを美しく健やかに維持します。
いきいき太極拳	60	★☆☆☆☆		ゆったりとした動きの中に、肩こり腰痛改善、ストレス解消、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。	身体メンテナンスヨガ	60	★★★★☆		筋肉を温め、楽しくポーズをとるコツをアプローチします。いくつになってもイキイキ動ける身体をつくりましょう。
終わった後が心地良いフールプログラム (フールプログラム使用によりウォーキングコース等使用レーンが変更となる場合がございますので予めご了承ください)					四季ヨガ	60	★★★★☆		春夏秋冬に合わせたテーマの動きを行い身体をほぐします。
アクアヌードル	20	★☆☆☆☆	どなたでもご参加できます	浮き棒で水の抵抗を利用しながら身体を大きく動かし全身をリフレッシュさせます。	リラククスヨガ	60	★★★★☆		身体を動かしながら呼吸を整え、リラククス効果を高めていきます。
改善ウォーキング	30	★☆☆☆☆		水中歩行の正しい姿勢の習得と様々なパリエーションで歩きます。足や腰が痛い方にお勧めです。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[RADICAL 整理券配布プログラム]</p> <p>[TOP RIDE] 15名 [UBOUND] 30名</p> <p>水曜日 21:00(45) 火曜日 14:00(45)</p> <p>金曜日 12:15(45) 火曜日 19:00(45)</p> <p>日曜日 16:00(45) 水曜日 20:00(45)</p> <p>日曜日 16:00(45) 木曜日 13:45(45)</p> <p>日曜日 12:45(45) 金曜日 21:00(60)</p> <p>日曜日 12:45(45) 日曜日 12:45(45)</p> <p>☆台数に限りがあります。レッスン10分前に第1スタジオ前で「整理券」をお受け取り下さい。整理券はご本人のみ、お1人様1枚となります。</p> </div>				
アクアウォーキング	30	★☆☆☆☆		水の特性をいかし全身運動をしながら身体全体を引締めます。					
ウォーキングアラカルト	30	★☆☆☆☆		水中でダンベルやヌードル等の道具を使い、筋力トレーニングを行いながらウォーキングします。					
アクアJOG	30	★☆☆☆☆		水中で様々な方法(歩く・走る等)で心拍数を上げていきましょう。脂肪燃焼、柔軟性・筋力向上に効果的です。					
アクアBODY	30	★☆☆☆☆		パンチやキックの動作で全身をシェイプアップさせたり、水の力を利用して筋力トレーニングやストレッチをしていきます。					
アクアビクス	45	★☆☆☆☆		水の抵抗や浮力を利用して体力向上やシェイプアップを図ります。					
アクアズンバ	45	★☆☆☆☆		ラテン音楽と様々なダンスを融合させたアクアビクスレッスンです。					
アクアダンベル	45	★☆☆☆☆		ダンベルを水の中で使い、水の力を利用して音に合わせて全身の運動を行います。					
フィン	30	★☆☆☆☆	25m完泳できる方	フィンを使って掲示されたメニューを泳ぎ切りましょう！					
シュノーケル・フィン開放コース	30・30	★☆☆☆☆	フィンを使いながらウォーキングコースを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。(シュノーケルは2コース・フィンは1コース開放となります。)	自由泳となりませ					

クロール背泳ぎ:金曜日
クロール・バタフライ
週替わり:木曜日

①レッスン開始から10分以降の入室は安全面より、ご遠慮いただく場合がございます。 ②レッスンの前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので安全上の為、靴ひものご確認をお願い致します。 ③インストラクターの諸事情により、急遽プログラム内容が変更となる場合がございますので予めご了承ください。 ④プールプログラム使用により、ウォーキングコース等使用レーンが変更となる場合がございます。 ⑤キッズスイミングスクールの時間帯はスクール生徒数の変動により使用可能コースが制限されますので予めご了承ください。 ⑥お飲み物をお忘れの場合は、施設内に設置されている冷水機をご利用下さい。 ほのかスポーツクラブ TEL011-686-0700