

レッスン紹介		◆対象	◆時間	◆定員	◆内容	◆強度	◆難易度
<b>エアロピクス</b>							
ゆっくりエアロ		初心者	45分	36	初級者を対象とした、基本的な弾まない動作のエアロピクスをおこないます。(走りません)	★★	☆☆
脂肪燃焼		初級者	45分・60分	36	脂肪燃焼に適した運動強度を、長時間保つクラスです。(少々弾んだ動作が入ります)	★★	☆☆
ボディシェイプ		初級者	45分	36	エアロピクス運動の中に、筋コンディショニングを取り入れたクラスです。	★★	☆☆
かんたんジョグ		初級者	45分	36	エアロピクスに慣れてきた方向けのかんたんジョギングクラスです。(走ります)	★★★	☆☆☆
ベーシックジョグ		中級者	60分	34	エアロピクスに慣れた方がリズムによって身体を動かすクラスです。(走ります)	★★★★	☆☆☆☆
オリジナルエアロ		中・上級者	60分	34	各インストラクターのオリジナルレッスンです。(走るクラスと走らないクラスがあります)	????	?????
ダンスエアロ		初・中級者	45分	36	エアロピクスの様に体を動かしながら、スタイリッシュに踊るクラスです。	★★	☆☆
ステップ1		初級者	45分	25	ステップ台を用いて初級者を対象とした、基本的なステップ動作をおこないます。	★★	☆☆
ステップ2		中・上級者	45分	25	ステップ台を使い、いろいろなステップを組み合わせたレベルアップクラスです。	★★★★	☆☆☆☆
ZUMBA®		初・中級者	45分	30	ラテン系の音楽に乗って踊るクラスです。踊りの随所に筋肉を鍛える動きが組み込まれています。	★★	☆☆☆
ボディコンバット		中級者	45分・60分	30	レズミルズの本格的格闘技レッスン。パンチとキックでフィットネスを突き進む!!	★★★★	☆☆☆☆
ボディアタック		中・上級者	45分・60分	30	レズミルズ最強クラス!! 全身持久力・心肺機能向上の限界にチャレンジ!	★★★★★	☆☆☆☆☆
バレトン		ALL	60分	36	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れ、流れるように動きをつなげた有酸素運動です。	★	☆☆
美ボディエクササイズ		ALL	60分	36	ダンス要素を加えた骨盤だけでなく、肩甲骨周りを動かし姿勢を整えていくエクササイズクラスです。	★	☆☆
MEGADANZ		初級者	45分・60分	30	ラテンやHIPHOPなど様々なジャンルのダンスを踊り分けるエアロピクスダンスエクササイズです。	★★	☆☆
美筋シェイプ		ALL	45分・60分	36	誰でも簡単・シンプルに気になるパーツ(お尻・内もも・もも裏・背中など)を集中的に刺激してたっぷり汗を掻きましょう	★★	☆☆
<b>トレーニング系</b>							
ボディコンディショニング		ALL	30分	18	ダンベル、ゴムチューブを使用する筋力トレーニングのクラスです。	★	☆☆
ボディコンアドバンス		初・中級者	45分	C18/A36	ダンベル、ゴムチューブ、スモールボールを使用してワンランク上のトレーニングを行います。	★★	☆☆
ボールエクササイズ		ALL	30分	18	バランスボールの特性を活かして、ストレッチや筋力トレーニングを行ないます。	★	☆☆
骨盤エクササイズ		ALL	45分	18	骨盤周りを中心に、身体の歪みを調整する45分エクササイズクラスです。	★	☆☆
ファンクショナルトレーニング		ALL	30分	18	身体の機能性を高めるストレッチとトレーニングを行います。	★	☆☆
モビバン パワー		ALL	30分	18	モビリティバンドを使用した筋力トレーニングエクササイズです。正しいトレーニングフォームを身につけましょう。	★	☆☆
モビバン コア		ALL	30分	18	モビリティバンドを使用した体幹トレーニングエクササイズです。体軸を安定させ動きやすい身体作りを目指します。	★	☆☆
グリット		中・上級者	30分	C10/A25	筋力を向上させ、引き締まった筋肉を作る、レズミルズの30分高強度トレーニングクラスです。	★★★★★	☆☆☆☆
CXWORX		中・上級者	30分	C12/A25	30分で効果的にコアアビリティを向上させるレズミルズプログラム。忙しい方にもお勧めです。	★★★★	☆☆☆☆
<b>ヨーガ・ストレッチ</b>							
骨盤ストレッチ		ALL	45分	18	専用チューブを使用し骨盤の歪みを、緊張緩和、強化して調整するクラスです。	★	☆☆
アロマストレッチ		ALL	30分	18	アロマオイルを使用し、ストレッチを行うリラクゼーションのクラスです。	★	☆☆
陰陽ストレッチ		ALL	45分	C18/A36	身体の中の気・血・水の流れや内臓を調整することに重点を置いたケア・ストレッチレッスンです	★	☆☆
ウェーブストレッチ		ALL	45分	C18/A36	ウェーブストレッチリングという専用の道具を使って行う、ストレッチのクラスです。	★	☆☆
コンディショニングストレッチ		ALL	60分	23	ストレッチポール等を使用し、からだ全体を整えていくクラスです。	★	☆☆
ヨーガストレッチ		ALL	45分	18	ヨーガの動きを取り入れた、ストレッチのクラスです。体を奥までほぐしましょう。	★	☆☆
ボディケアストレッチ		ALL	45分	C18/A23	身体を整えることを主な目的としたコンディショニングクラスです。身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐします。	★	☆☆
ロコモ美立体操		ALL	45分・60分	18	①美しく立つ②美しく歩く③正しく体を使う、その為に必要な簡単な体操を行うクラスです。	★	☆☆
ヨーガ		ALL	45分・60分	C18/A36	ポーズと呼吸法で心と身体の歪みを整えるクラスです。	★	☆☆
パワーヨーガ		ALL	45分・60分	C18/A36	よりアクティブなヨガのポーズの中でシェイプアップ効果、体力増進させ、身体の歪みも調整します。	★	☆☆
ビューティーヨーガ		ALL	60分	C18/A36	呼吸、リンパマッサージ、骨盤調整等の多角から体をきれいにしていくヨーガクラスです。	★	☆☆
ウェーブリングヨーガ		ALL	60分	C18/A36	ウェーブストレッチリングを使って行うヨーガのクラスです。体の隅々までほぐせるクラスです。	★	☆☆
ピラティス		ALL	60分	C18/A36	骨盤をコントロールし、身体を意思のままに、正しく動く事を目指すクラスです。	★	☆☆
骨盤調整YOGA		ALL	60分	C18/A36	ヨーガのポーズ、セルフマッサージを用いて骨盤を中心に全身を調整しバランスを整えるクラスです。	★	☆☆
ボディバランス		ALL	45分・60分	30	ヨーガをベースに体幹の強化、ストレスを解消しバランスのとれた身体を目指すレズミルズプログラム。	★	☆☆
コア・コンディショニング		ALL	30分	C18/A23	ストレッチポールを使用し、背骨を中心とした体幹をリラックスさせ本来持つ機能にリセットします。	★	☆☆
<b>カルチャー系</b>							
ジャズ		ALL	60分	30	ダンスに必要な基礎を身に付け踊りのイメージを持って音楽と向き合っていくクラスです。	★★	☆☆
バレエジャズ		ALL	60分	30	バレエベースのウォーミングアップをし、振付はバレエやジャズなどをミックスしダイナミックに踊るクラスです。	★★	☆☆
バレエエクササイズ		ALL	60分	C18/A30	美しい姿勢としなやかな身体作りを目的としたバレエの初級クラスです。	★	☆☆
バレエ		中・上級者	60分	25	しなやかな動きの中で柔軟性や基本姿勢の改善を求めます。	★	☆☆
ヒップホップ		ALL	60分	30	ダンスのコリオ(振付)楽しむクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。	★★	☆☆☆
ベリーダンス		ALL	60分	C18/A30	本格的なベリーダンス♪でお腹周りを引き締めましょう。(ヒップスカーフも貸し出し可)	★	☆☆
太極拳		ALL	60分	30	ゆっくりと優雅な動きの中に力と技と美を求めます。	★	☆☆☆
気功		ALL	45分	18	気のバランスを整えるクラスです。健康のために是非ご参加下さい。	★	☆☆
naniアロハ		ALL	60分	18	ハワイに伝わるフラとフィットネスエクササイズを合わせた新しいプログラムです。初めてな方でも気軽に参加できます。	★	☆☆
<b>プールレッスン</b>							
アクア30		ALL	30分	36	全身をフルに使った、水中でのエアロピクス運動です。	★★★★	☆☆
アクアZUMBA®		ALL	30分	36	水中でZUMBA®の動きを取り入れた、アクアエクササイズです。	★★	☆☆
多目的プール講座		ALL	30分	なし	プールの上手な使い方を担当IRが独自のメニューでご案内していきます。	★	☆☆

このマークは靴が必要なクラスです。

クリスタルスポーツクラブ八柱 TEL047-386-0058

お電話番号はおかけ間違いの無いようお願い致します。