

スタジオプログラム (2017.4月～9月)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	ラジオ体操(第1・第2) 10:10~10:20	やさしいストレッチ 10:10~10:20	ラジオ体操(第1・第2) 10:10~10:20	やさしいストレッチ 10:10~10:20		ジェルキッズ (バランス体操) 9:45~10:45 溜・樋之口
10:30	コアエアロ 10:30~11:15 溜	ZUMBA 10:30~11:15 松木	シェイプエアロ 10:30~11:30 白澤	ダンスエアロ 10:30~11:30 米澤	ステップ 10:30~11:15 白澤	コンパクション エアロ 11:00~11:45 松木
11:00	オリジナルエアロ 11:25~12:10 白澤	アダージョ 11:25~12:10 米澤	アロマピラティス 11:40~12:40 中村	フラダンス 11:45~12:30 松木	ベリーダンス フィットネス 11:25~12:10 白澤	アロマピラティス 11:55~ 12:55 中村
12:00						
12:30	ヨガ 12:25~13:25 長谷	アロマヨガ 12:50~13:50 藺田	コンディショニング &リンパ 12:50~13:35	ソフトエアロ +α 12:45~13:45 松木	ヨガ 12:25~13:25 有馬	フラダンス 13:05~13:50 松木
13:00						
13:30	美・ボディ エクササイズ 14:00~14:45 米澤	ラテンエアロ 14:00~14:45 松本	エンジョイエアロ 14:00~14:45 米澤	入門ステップ 14:00~14:45 菊永	コアエアロ 14:20~15:05 溜	ZUMBA 14:00~14:45 松木
14:00						
14:30	ソフールエアロ &骨盤シェイプ 14:55~15:40 松木	太極舞 14:55~15:40 溜		リラクソヨ ガ15:00~ 16:00 鷺出		ヨガ 15:00~16:00 長谷
15:00						
15:30					ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 溜	
16:00						
16:30	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 奥	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	ジェルキッズ (ヒップホップ ①) 16:30~ 17:30 杉元		ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	
17:00						
17:30	ジェルキッズ (体操選抜クラ ス) 17:35~ 18:35 奥	ジェルキッズ (チャレンジ体 操) 17:35~ 18:35 樋之口	ジェルキッズ (ヒップホップ ②) 17:35~ 18:35 杉元		ジェルキッズ (チャレンジ体 操) 17:35~ 18:35 吉留	
18:00						
18:30	偶数月:ステップ 奇数月:シェイプエア ロ					
19:00	ZUMBA30 19:30~20:00 米澤	ステップorシェイ プエアロ(月替わ り) 19:15~20:00	ダンスエアロ 19:15~20:00 米澤	ZUMBA60 19:30~20:30 松木	コンパット 19:15~20:00 奥	
19:30						
20:00	太極舞 20:15~21:00 米澤	ヨガ 20:15~21:15 長谷	ホールコンティ ショニング 20:15~21:00 樋之 口			
20:30						
21:00						
21:30						

有酸素運動系 (エアロビクス・ダンス) のメリット

音楽に合わせて身体を動かし、体カアップ・脂肪燃焼を促します。初心者でも大丈夫!まずはソフトエアロなど簡単なメニューから始めてみましょう。慣れてきたらいろんなレッスンにチャレンジ☆



その他にもZUMBA・ダンスエアロ・ステップ等いろいろなエアロがあります。とにかく楽しく!エンジョイしましょう☆

コンディショニング系 (ピラティス・リンパ) のメリット

ピラティスは胴体部の筋肉のバランスを修整し、骨格を補強する効果があります。簡単に言うと筋肉の強化を目的とするエクササイズのひとつです。



リンパマッサージは主に下半身のコリをほぐし、冷え症改善・便秘の解消・慢性的な疲れの改善等、誰でも簡単にできます。この機会にぜひ始めてみてください。

リラクソ系 (ヨガ・ストレッチ) のメリット

ヨガは自然の力を取り入れて心身ともに健康な状態にしていきます。肉体の状態を整えて心地よいと感じることから始まり、肉体が健康になれば心や精神も健全な姿へと導いていきます。



ストレッチは柔軟性アップ・血行が良くなる・運動前の筋肉を温めるなどの効果があり、誰にでも簡単にできます。

ジェルスポーツクラブ鹿児島

TEL: 282-7655 FAX: 282-7656

《スタジオレッスン内容》

	レッスン名	内 容	強 度
かんたん系	やさしいストレッチ	どなたでもかんたんにできるストレッチです。血流を良くし、関節の可動域を徐々に広げていきます。ゆっくりとした呼吸で行いますのでリラックス効果もあります。	★ ☆ ☆
	ラジオ体操(第1・第2)	みんなが知ってるラジオ体操をおこないます。しっかりやることでいい汗流せます。	★ ☆ ☆
エアロビクス系	ソフトエアロ	エアロビクスの基本クラスです。初めての方も安心して参加できます。	★ ☆ ☆
	シンプルエアロ&骨盤シェイプ	シンプルな動きのエアロビクスで脂肪燃焼した後、骨盤やおなか周りを動かす簡単な運動を行い、骨盤周辺のほぐしとおなか周りの引き締めを行います。どなたでも参加できます。	★ ☆ ☆
	エンジョイエアロ	とにかくエアロを楽しむ！エアロが楽しい！！そんなレッスンです。楽しくみんなで盛り上がりましょう☆	★ ☆ ☆
	オリジナルエアロ	エアロをベースに、格闘系、燃焼系、ダンス系、エクササイズ系など色々な要素を楽しめるクラスです☆	★ ☆ ☆
	コンビネーションエアロ	エンジョイエアロからレベルアップした内容です。頭を使いながら身体を動かすことで上達する楽しさを実感できるクラスです。	★ ★ ☆
	コアエアロ	初心者向けのエアロビクスに骨盤周りの引き締め運動もプラス。	★ ☆ ☆
	シェイプエアロ	シェイプアップしたい方にお薦め！脂肪燃焼を促しつつ、シェイプアップ運動をプラスすることで楽しみながら引き締めていきます。	★ ☆ ☆
ダンス系	ステップ	踏み台の高さを調整して身体のいろいろな部位を使用し、エアロビクスに比べて、関節の負担を和らげて足に加わる衝撃が小さいため初心者でも安心して参加できます。	★ ☆ ☆
	ダンスエアロ	ダンスの要素を取り入れたエアロビクスです。ダンスが苦手な方もチャレンジしてみてください。楽しいですよ☆	★ ☆ ☆
	ラテンエアロ	ラテンエアロとはラテン音楽とラテンダンスを取り入れたエアロビクスです。普段あまり使わない股関節周りの筋肉を動かすため、ウエストやヒップ周りのシェイプアップ効果があります。	★ ☆ ☆
	ZUMBA	Zンバはコロンビアの言葉で「お祭り騒ぎ」という意味です。ラテンミュージックに合わせて楽しく踊りまくりましょう☆	★ ☆ ☆
キレイ系	フラダンス	ハワイアンソングに癒されながらゆったりと踊ります。脂肪燃焼・下半身の引き締め効果も期待できます。	★ ☆ ☆
	美・ボディエクササイズ	ボール・チューブを使ってエクササイズを行います。女性らしくしなやかな身体づくりのお手伝いをします。	★ ☆ ☆
	ベリーダンスフィットネス	ベリーダンスの効果はシェイプアップだけではなく、踊っているだけでインナーマッスルを刺激するため、美肌効果・腰痛や肩こりにも効果的です。シニア・初心者も大歓迎！	★ ☆ ☆
闘	ポールコンディショニング	ストレッチポールを使って、自分の身体と向き合い、改善するためのコンディショニングレッスンです。(12名限定；先着順となります)	★ ☆ ☆
	コンパット	格闘技の力強いダイナミック&キレのあるシャープな動きで完全燃焼！	★ ★ ★
ゆったり系	アダージョ	ゆったりとした音楽に癒されながら踊ります。バランス力を養い美しい姿勢を磨きます。	★ ☆ ☆
	太極舞	太極拳や中国の伝統武術等の要素を取り入れ、古典的な雰囲気漂う音楽とともに身体と心を癒します。	★ ☆ ☆
リラクゼーション系	ヨガ(リラックスヨガ・アロマヨガ)	ゆったりとした呼吸で身体・気・心のバランス感覚を養い、身体のすみずみまで温かく、軽くなるのを楽しんでください。アロマヨガ・リラックスヨガもおススメ☆	★ ☆ ☆
	アロマピラティス	身体のコアを意識し、引き締まったボディをつくるレッスンです。アロマ&ボールでプラスの効果を得られます。	★ ☆ ☆
	コンディショニング&リンパ	身体全体の血液・リンパの流れを良くし、体内の毒素を取り除くコンディショニングレッスンです☆	★ ☆ ☆

【アスレールームご利用時間】 (月～金) 9:00～21:45 (土) 10:00～20:45 (日) 10:00～16:45 ※休館日・特営日がございますのでクラブカレンダーにてご確認ください。