

レッスンプログラムのご紹介

初心者から上級者まで、すべての方にご満足頂けるプログラムを開催しています！新しいプログラムも続々登場！楽しみ方いろいろで大満足！

燃焼系エアロ	ベーシックエアロ (45分)	これからエアロビクスを始める方や、エアロビクスの動きを正しく身につけたい方におすすめです。	
	ミドルエアロ (45分)	ベーシックエアロに慣れ、さらに強度の高い動きを求める方へのステップアップクラス！十分に汗をかきたい方におすすめです。	
	ラテンエアロ (45分)	体幹部を使った特有の曲線的でセクシーな動きが多く入っているため、普段あまり使わない股関節まわりの筋力をよく動かすため、ウエストやヒップに、シェイプアップ効果があります。	
ステップ	STEPベーシック (45分)	これからSTEPを始める方や、シェイプアップ、体力アップしたい方におすすめです。	
	骨盤体操 (45分)	骨盤の歪みを整え、姿勢を改善しましょう。血液・リンパの流れを良くします。 当施設人気NO.1	定員25
コンディショニング系	ボディメンテナンス (45分)	自分の身体を整えて、全身の動きを円滑にしていく教室です。肩こり・腰痛にもおすすめです。	
	代謝アップストレッチ (45分)	身体全体の動きを良くします。レッスン後にはとても身体が軽くなります。	定員25
	ピラティス (45分)	身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。ご自分の身体をコントロールしながら動かしていきます。	
	腰痛改善ストレッチ (45分)	腰痛予防、改善に効果的なストレッチやポーズをとり、ゆったりとしたBGMで心も身体もリフレッシュできます。	
リラックス系ヨガ	やさしいヨガ (45分/60分)	無理のないポーズを行い、身体にやさしいヨガのクラスです。ヨガを初めて行う方におすすめです。	
	リフレッシュヨガ (60分)	呼吸を意識して心と身体を整えるクラスです。1~2つチャレンジポーズを行います。	
ハード系ヨガ	シャンティヨガ (60分)	南波オリジナルヨガ！少しヨガに慣れてきた方におすすめ。ヨガのポーズで自分と向き合しましょう。	
	パワーヨガ (45分)	筋力トレーニング要素をプラスし"動"と"静"の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガクラスです。	
ダンスフィットネス	ナニアロハ (45分)	エクササイズとフラダンスの融合でハワイアンミュージックに合わせながら心も身体も軽やかにしましょう。	
	ZUMBA FITNESS (45分)	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく元気に踊りましょう！	
ショートレッスン	ストレッチボール (20分)	ストレッチ効果の高いボールを使いゆっくりと全身の筋肉をほぐしバランスを良くしていきます。	
	バランスボール (20分)	初めての方でも安心。バランスボールを使ったエクササイズをします。	
格闘技系	GROUP KICK BRING IT ON! (45分/60分)	このGroup Kickは全世界で行われている共通のエクササイズです！科学的根拠に基づいて、シンプルで楽しく、安全で効果的なプログラムです！パンチやキックといった格闘技の動作を取り入れ心肺機能向上、シェイプアップ効果、ストレス発散に効果的です！！	

新導入プログラム！



(30分)
(45分)
(60分)

このGroup Powerは専用のバーベルを使用して、素敵な音楽に合わせて、筋力トレーニングをシンプルで、楽しく、効果的なエクササイズです。筋力をアップしたい方、楽しくグループレッスンを行いたい方、重さは自由に調整ができますので、どなたでもお気軽にご参加いただけるレッスンです！



POOL

泳法系	初心者 (60分)	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。まずはここから初めてみませんか？	
	初級 (60分)	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	
	中級 (60分)	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。	
	上級 (60分)	中級からの練習を行い、バタフライの習得をしていきます。	
	マスターズ (60分)	4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。	
	ウーマンスイム (60分)	女性限定教室です。初級～上級の内容を行います。	
アクアフィットネス	シルバー (60分)	おおむね65歳以上の方、初級～上級の内容を行います。	
	水中ウォーク (45分)	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。水中では関節の負担を減らすことができます。	
	アクアミット (30分)	アクアミットを使用して、水の抵抗と浮力を利用して音楽に合わせながら、水中ならではのダイナミックな動作を行い、様々な運動機能向上に効果的な有酸素運動です。	
	アクアピクス (45分)	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。※進行上、練習開始後の参加はできません。	
	水中健康教室 (45分)	中高齢者を対象とした将来介護(ロコモティブシンドローム)を必要としないための水中運動を行います。	
	飛び込み	飛び込み教室 (60分)	飛び込み競技の基本動作を行います。小学生～一般成人までが対象となります。なかなかできない経験をしてみませんか？
キッズ教室	親子教室 (45分)	基本的な泳法と親子のスキンシップを図る教室です。	
	飛び込み教室 (60分)	飛び込み競技の基本動作を行います。小学生～一般成人までが対象となります。なかなかできない経験をしてみませんか？	
	HIPHOPスクール(ベーシック) (45分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。ベーシックコースは基本的なステップや簡単な振付を身につけます。発表会などにも参加し明るく楽しく元気にHIPHOPを行うクラスです。	
	HIPHOPスクール(スーパーキッズ) (60分)	スーパーキッズコースは発表会や大会を目指してより洗練された動きを身につけます。詳しくはHIPHOPスクール入会案内をご覧ください。	
	チャリーティング教室 (45分)	米国発祥のチャリーティングを通して、明るく・元気がよく、自主性を発達させます！発表会にも参加し、たくさんの人へエールを届けます♪	
	マット&トランポリン (45分)	マット運動やトランポリンで運動能力UP!!! プールサイドの大きなトランポリンで行っています！	
スイミングスクール(幼児・小学生・中学生) (準育成) (60分)	習い事ランキング1位の水泳教室！ スイミングスクール会員への申し込みが必要なクラスです。当施設のスイミングスクールでは、水の中で、楽しみながら水泳技術はもちろんのこと、心身の健康を育成します。詳しくはスイミングスクール入会案内をご覧ください。		

※スタジオレッスンはお客様のご指定の教室を11回4,100円＋施設利用料でご参加いただけます。

※ショートレッスンは210円＋施設利用料でご参加いただけます。

※HIPHOPスクール、チャリーティング教室、マット&トランポリン教室は1回410円で体験ができます。

※各種水泳教室は受付にて、お申込用紙に必要事項を記入の上、お申込み下さい。その際、受講料と印鑑をお持ちください。

また、お電話・FAX等でのお申し込みはお受けできません。詳しい日程は別紙をご覧ください。

ご案内

お問い合わせ

ダイエープロビスフェニックスプール
TEL (0258) 39-3211
<http://www.nagaoka-swim.com/>

