



# レッスン内容案内

## 〈スタジオプログラム〉 エアロ・ステップ

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	はじめてエアロ	音楽に慣れることから行います。音楽に慣れてきたら、エアロピクスの基本ステップを習得していきます。
★	★	初級エアロ	エアロピクスの基本的なステップを組み合わせて動いていくクラスです。
★★	★★	中級エアロ	エアロピクスに慣れてきた方向けのクラスです。様々なコンビネーションを組み込んでいきます。
★	★	初級ラテンエアロ	ラテンダンスの動きを取り入れたエアロピクスです。脂肪燃焼効果の他、体幹部を使った特有のステップが含まれます。
★～	★	初級ステップ	ステップ台を使い、昇降運動を行う中で、簡単なステップを組み合わせていくクラスです。

## ダンス

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～★★	★～★★	Shaka dance	主にダンスホールミュージック、アフリカンダンスとヒップホップを文化を取り入れ新たな可能性を持ったプログラムです。
★～★★	★～★★	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダイナミックでエキサイティングなダンスフィットネスエクササイズです。

## リラックス・バランス・コンディショニング・コア

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	ハタヨガ	身体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えることを重視します。
★	★	モーニングヨガ	ヨガの基本ポーズを中心に、リズムもゆっくり、強度もゆっくり（軽く）としたクラスで、ヨガ入門としてオススメです。
★	★	整えるヨガ	呼吸に合わせてゆっくりと動き、身体と心のバランスを整えていきます。
★★	★	シェイプアップヨガ	呼吸を意識しつつ全身トレーニング。柔軟性のみならず、筋バランスを整え、さらにはシェイプアップ効果も抜群です。
★～	★	脂肪燃焼ヨガ	お腹周りや下半身の筋力をアップさせ、脂肪燃焼効果の高い体を目指します。
★	★	太極拳	ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
★	★	腰痛ストレッチ	腰痛の原因になりうる筋肉にアプローチして、腰痛を予防していくストレッチクラスです。
★	★	ストレッチボール	ボールを使い、筋肉や関節をほぐし本来ある姿勢に整えていきます。
★	★	コンテンツメント	様々な関節動作、7つの感覚を使って多彩なムーブメントを楽しみながら行います。日常生活がみるみる快適になります。
★～	★	バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎあわせて行う運動です。
★～	★	バレティス	クラシックバレエの要素とピラティスの要素を組み合わせバレエダンサーのようなしなやかな身体を作っていくエクササイズです。
★～	★	ピラティス	コア（腹筋）を鍛え姿勢改善を目的としたクラスです。腰痛の改善予防、関節可動域の向上などさまざまな効果が期待できます。
★	★	美容バレエ	美容と健康のためのバレエ基礎レッスンクラスです。クラシック音楽と共に踊る楽しさを感じながら、しなやかで軸のある美しい身体づくりを目指します。
★	★	バレエエクササイズ	クラシックバレエの動きを基本にしたクラスです。バレリーナのように綺麗な姿勢と綺麗なラインが期待できます。
★	★	バランスボール	ボールのもつ「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を生かして行う運動です。

## レズミルズ

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	各種テック	初心者の方にも安心してご参加いただけるようにレッスン内容・動き方等の説明をするクラスです。
★～	★★～	ボディバンプ	バーベルを使い音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。シェイプアップに効果的です。
★★～	★★～	ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に様々な格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズです。
★★～	★★～	ボディアタック	エアロピクス・スポーツ・ストレングスのエッセンスを取り入れたシンプルでハイインパクトなエクササイズです。
★★～	★★～	シーエクスワークス	(シー・エクス・ワークス)は体幹を鍛えることに焦点を当て、本質的なフィットネスの機能を強化するワークアウトです。
★～	★～	シバム	シンプルな振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊るクラスです。初心者でも気持ちよく踊れるクラスです！
★～	★～	バーチャルレズミルズ	ボディコンバット・ボディバランス等のプログラムを映像と音楽で楽しんでいただくプログラムです。

## 〈プールプログラム〉 アクアレッスン

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	モビバン・ウォーキング	専用のバンドを使用して行う水中運動です。腰痛予防や体力向上、シェイプアップなど様々な効果が期待できます。
★	★	水中運動	水の抵抗や浮力を利用して行うシェイプアッププログラムです。
★	★	ウォーキング	プールが初めての方、少し慣れた方向けの有酸素系プログラムです。
★～	★～	アクアピクス	音楽に合わせてリズムカルな水中運動を行います。シェイプアップに効果的です。

## 水泳レッスン

強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	4泳法初級	クロール・背泳ぎの基礎練習中心のクラスです。これから水泳を始める方や初心者の方にも安心してご参加いただけるクラスです。
★～★★★	★～★★★	4泳法初中上級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習から反復練習、綺麗に長く泳げるように指導いたします。
★★★～★★★★	★★★～★★★★	中上級スイム	基本練習から反復練習、綺麗に長く泳げるように指導いたします。

- ・レッスン中は担当インストラクターの指示に従ってください。
- ・安全の為、途中での入退場はご遠慮ください。
- ・ご本人様以外の場所の確保はご遠慮ください。
- ・都合により、担当インストラクター、内容、時間が変更又は休講する場合がございます。館内掲示板をご確認ください。
- ・体調不良等ありましたら、担当インストラクターにお声掛けください。
- ・ベビー・幼児・学童の時間帯も大人フリーコースを設けております。
- ・備品準備数、スタジオの大きさの関係上定員を設けてるクラスがあります。
- ・先着順で対応致しますので、あらかじめご了承ください。

	★	★★	★★★
強度・難易度	初心・初級者向け	慣れてきた方向け	中・上級者向け



フージャース ウェルネス&スポーツ

大津市富士見市民温水プール

スポック富士見

■住所/滋賀県大津市富士見台54-46

■電話番号 077-533-3113

■営業時間/9:00~21:00/月曜日・お盆・年末年始