

南長野運動公園体育館 スタジオ・プール タイムスケジュール内容

◆営業時間◆

平日 8:30~23:30
土曜・日曜・祝日 8:30~21:00
休館日 火曜日
TEL 026-293-4048

◆スタジオプログラム内容◆

エアロピクス

レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
エアロピクス 初心者		はじめてエアロ	40	エアロピクスの基本動作で構成した簡単でわかりやすい入門クラスです。
		はじめてステップ	45	ステップ台の基本動作で構成した簡単でわかりやすい入門クラスです。
エアロピクス 初級、中級者		かんたんエアロ	45	初心者の方や、かんたんな動きで汗をかきたい方にお勧めです。
		走らないエアロ	45 60	ウォーキング中心とした脚にやさしいクラスです。長い時間動きたい方にお勧めです。
		ステップエクササイズ	60	ステップ台を使っているいろいろな動きを組み合わせるクラスです。ステップ台に慣れてきた方にお勧めです。
エアロピクス 中級者		もやそうエアロ	45	ジョギング動作を中心として楽しく体力作りをするクラスです。
		オリジナルステップ	45	インストラクターのオリジナルメニューによるクラスです。
		ラテン エアロ	60	ラテンのリズムに合わせて身体を動かし、ウエストのシェイプアップ効果も！！

ダンスプログラム

レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
ダンス初級		HIP HOP	60	基本リズムのつかみ方やステップなどダンスを楽しむクラスです。

リラクゼーション

レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
全般		太極拳	60	ゆるやかな動作で呼吸を整え、心身をリラックスさせるクラスです。
		ヨガ	40	心身をリラックスさせ、柔軟性を養うとともにストレス解消にも効果的なクラスです。
		ヨガ&ストレッチ	45	ヨガポーズだけでなくとどまらず全身のをストレッチを行い心身をリフレッシュするクラスです。
		ピラックスヨーガ	60	心と(精神)と身体の双方のバランスを取りながら行うシェイプアッププログラムです。
		ピラティス	45 60	身体の内側から鍛え、ゆがみを整えて、しなやかで引き締まった身体を目指します。

グループエクササイズ

レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
全般		リラックスストレッチ	30	全身の筋肉をリラックスさせながらゆっくりと伸ばしていきます。準備体操や整理体操として気軽に参加できます。
		ダンベル体操	30	ダンベルを用いてバランスの取れた引き締まった身体作りを目指します。
		チューブ体操	30	チューブを用いてバランスの取れた引き締まった身体作りを目指します。
		ボールエクササイズ	30	ボールを使ってバランス力を付けるクラスです。
		お腹すっきり体操	30	いろいろなバリエーションの腹筋運動でおなかを引き締めます。

Body Training Systems Japan				
レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
全般		ボディコンバットテック	15	ボディコンバットの基本動作を確認するクラスです。
	~	ボディコンバット	30	格闘技のあらゆる動作を取り入れた究極の格闘技エクササイズです。
			45 60	
		ボディバンプテック	15	ボディバンプの基本動作を確認するクラスです。
	~	ボディバンプ	30	バーベルを使った最強のシェイプアッププログラムです。
			45	筋肉を大胆に使い、脂肪を身体から取り除くクラスです。
	ボディヒーリング	30	ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れた身体の	
		45 60	バランスを整えるクラスです。	

◆プールプログラム内容◆

アクアグループエクササイズ

レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
全般		腰痛ケアアクア	30	水の特性、浮力を利用して、腰痛の軽減を図ります。
		水中ウォーキング	30	水中歩行による水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消して行くクラスです。
		水中ジョギング	30	水中でのジョギングを中心としたエクササイズです。
		脂肪バイバイ	30	音楽に合わせて、ジョギングと筋力トレーニングを行うクラスです。
		ショートアクア30	30	短時間で脂肪を燃焼させる効果的な水中エアロピクスです。
		アクアピクス	45	水中で行うエアロピクス。水中なので身体に無理なく運動できます。

スイムレッスン

レベル	チャレンジ度	クラス名	時間	内容
初心者		初めてプール	30	水泳の基礎を習得するためのクラスです。水慣れを中心に練習します。
初級		クロール初級	30	クロールの基礎を習得するためのクラスです。
初中級		クロール初・中級	30	クロールの基礎、及び正しいフォームの反復練習をします。
中級		クロール中級	30	
初級		平泳ぎ初級	30	平泳ぎ習得の反復練習を行うクラスです。
初中級		平泳ぎ初・中級	30	平泳ぎの反復練習を行う、初・中級の方向けのクラスです。
初級		背泳ぎ初級	30	背泳ぎの基礎を習得するクラスです。*
初級		バタフライ初級	30	バタフライの基礎を習得するクラスです。*

*クロールの基礎ができる方にお勧めです。