



# ミリカローデン那珂川屋内プール レッスンプログラム

## スタジオ レッスン

| 区分 | 教室名             | 内容   |             |
|----|-----------------|--|-------------|
| 無料 | モーニングストレッチ      | 様々な道具を使って身体を伸ばしストレッチを行います。                                 |             |
|    | ボディメイキング        | 理想的な身体作りを目指し自体重や小さなボールを使い体幹トレーニングを行います。                    |             |
|    | 簡単ボディバランス       | ボールやポールを使い初心者向けの簡単なストレッチ、筋トレを行い体の歪みを整えるクラスです。              |             |
|    | ウエストシェイプ&リリース   | 体幹・腹筋をメインに筋トレを行うクラスです。                                     |             |
|    | リズム体操&ストレッチ     | 無理なく身体を動かしてリズムに合わせて運動に慣れていく初歩的なクラスです。                      |             |
|    | Step Fan        | ステップ台を使って昇り降りをするクラスです。シンプルな動きでヒップアップも期待できます。               |             |
|    | パンチ&キックマスター     | パンチ・キックを練習して全身の筋力、バランス力を強化し、後半は実際にミットを蹴り体幹を強化するレッスンです。     |             |
|    | エンジョイダンス        | KPOP・JPOPなどのダンスを楽しく踊ります。                                   |             |
|    | ZUMBA(一部有料)     | ラテンダンスとフィットネスを組み合わせたプログラムで踊りながら美しいスタイルを作ります。               |             |
|    | ZUMBAGOLD(一部有料) | ZUMBAと違いGOLDはゆっくりとした動きで基本をマスターするクラスです。                     |             |
|    | ZUMBA TONING    | 軽いダンベルを使いラテン系音楽に合わせたプログラムです。                               |             |
|    | はじめてエアロ         | 基本のステップから少しずつ動きを増やして楽しく脂肪燃焼できるクラスです。                       |             |
|    | やさしいヨガ          | ハタヨガをベースに呼吸に合わせて無理なく身体を動かして心と身体を整えていきます。どなたでも安心して参加いただけます。 |             |
| 有料 | ナチュラルヨガ         | 体幹を鍛えながら脂肪を効率よく燃焼しボディバランスを整えていくヨガレッスンです。                   |             |
|    | パワーヨガ           | 様々なポーズを流れるようにして連動して行うクラスです。                                |             |
|    | リラクソヨガ          | 日常生活では使わない筋肉を気持ちよく伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。                      |             |
|    | ベーシックヨガ         | ヨガの基本動作を習得するクラスです。   |             |
|    | リフレッシュヨガ        | 身体のコンディショニングを行いヨガに必要な柔軟性身体作りを追求していきます。                     |             |
|    | はじめてピラティス       | はじめてピラティスにチャレンジする方におすすめのクラスです。                             |             |
|    | ピラティス           | 姿勢の改善、痛みの緩和、日常生活を快適に！を目標に深い呼吸と共に簡単なエクササイズを行います。            |             |
|    | 健美操             | 健やかに美しくイキイキと自分をコントロールする力を身につけるクラスです。                       |             |
|    | ハワイアン・フラ        | ハワイの音楽に合わせてゆっくりと振り付けを楽しむクラスです。                             |             |
|    | スマイルエアロ         | エアロビクスの基本的な動きを習得し楽しくエアロビクスを行うクラスです。                        |             |
|    | エンジョイエアロ        | エアロビクスの基本的な動きにダンス要素を加え動きを習得し楽しくエアロビクスを行うクラスです。             |             |
|    | にこにこステップ        | ステップ台を用いて昇り降りするクラスです。エアロビクスが苦手な方におすすめです。                   |             |
|    | 簡単エアロ&POLEストレッチ | 初心者におすすめなエアロビクスを行った後、ポールを使いストレッチをするクラスです。                  |             |
|    | キッズダンスⅠ(初級)     | 音楽に合わせて楽しく体を動かしてリズム感・柔軟性・体力を養う                             | I = 5歳~小3   |
|    | キッズダンスⅡ(中級)     |  | II = 小4~中学生 |



## プール レッスン

泳法レッスン ・1週目:バタフライ ・2週目:背泳ぎ ・3週目:平泳ぎ ・4週目:クロールの順でレッスンいたします。

| 区分          | 教室名             | 内容   |
|-------------|-----------------|--|
| 無料          | おはようウォーク        | 腰・膝に負担をかけず楽しく水中を歩くクラスです。                                 |
|             | はじめてアクア         | 水の特性を活かし音楽に合わせて楽しくエクササイズを行うクラスです。                        |
|             | アクアシェイプ         | リズムに合わせて無理なく程よい水中運動を行うクラスです。                             |
|             | はじめてアクア&水中筋トレ   | 水の特性を活かし音楽に合わせて楽しくエクササイズや筋力トレーニングを行うクラスです。               |
|             | アクアサーキット(一部有料)  | アクアビクスの動作と水中筋トレを組み合わせトレーニングを行うクラスです。                     |
|             | のびのびクロール        | クロールの基礎・基本を習得するクラスです。                                    |
|             | 4泳法初級           | 1人で水に浮ける方から参加できます。4種目を基礎・基本からマスターする泳法レッスンです。             |
|             | 4泳法中級(一部有料)     | 参加レッスン当日種目を25M泳げる方が対象です。泳力向上、技術向上を目的とした泳法レッスンクラスです。      |
| 有料          | 4泳法上級           | クロール50m以上かつ、4泳法をマスターしている方が対象です。フォーム修正やテクニック練習などを行うクラスです。 |
|             | ワンポイント          | 1人で水に浮ける方から参加できます。4種目の泳ぎをワンポイントアドバイスをを行うクラスです。           |
|             | プールサイドホットヨガ     | 新陳代謝を促進し、大量の汗をかく爽快感と心と身体もすっきりするクラスです。                    |
|             | プールサイドコンディショニング | 簡単な自重トレーニングとストレッチのクラスです。自分の体と対話する時間にしましょう。               |
|             | エンジョイアクア        | 音楽に合わせて水の抵抗や浮力を使い脂肪燃焼を行うクラスです。                           |
|             | 泳法クリニック         | 初級~中級者対象です。4泳法の基本フォームを重点的に習得するクラスです。                     |
|             | マスターズ           | クロール50M以上泳げる方が対象です。持久力・スピード強化を目指すクラスです。                  |
|             | キッズスイミング幼児A     | おむつが取れている2歳半~4歳未満  |
|             | キッズスイミング幼児B     | 年少~年長  |
|             | キッズスイミング児童A     | 小学生~中学生(~クロール)   |
| キッズスイミング児童B | 小学生~中学生(背泳ぎ~)   |  |

