

| プログラム名           | 略称 | 内容   |
|------------------|----|--|
| <b>有酸素系プログラム</b> |    |  |
| エアロビクス           | A  | 軽快な音楽に合わせてながら、様々なステップを組み合わせて全身をまんべんなく楽しく身体を動かしていきます。脂肪燃焼にもってこいのクラスです。            |
| ファンクス            | F  | リズムに合わせて様々なステップや腕の動きを入れた、全身を使う有酸素運動です。   |
| ステップ             | S  | 音楽に合わせてながらステップ台を使用して昇降するクラスです。足腰への負担が少なく、運動強度が高いプログラムでより効果的にシェイプアップと脂肪燃焼が期待できます。 |
| おまかせエアロ          | OA | 様々な動きにも慣れ、体力がついてきた方を対象としたクラスです。エアロの振り付けを楽しみながら脂肪燃焼効果を高めて行きます。                    |
| ZUMBA®           | Z  | ZUMBA(ズンバ)とはラテン系の音楽と様々なダンスを融合したフィットネスです。驚くほどの消費エネルギー!!ダイエットにもオススメのクラスです。         |
| ZUMBA GOLD®      | ZG | 初心者や低体力者のために生まれたやさしいZUMBAです。言葉で動きの指示があるので初めての方でも焦らずに安全にエクササイズを楽しむことができます。★       |
| ソフトエアロ           | ソA | 初めての方でも、楽しめる有酸素運動です。基本的な動きもマスター出来て楽しく身体を動かすことができます。★                             |
| ディスコ             | D  | 懐かしのディスコをスタジオで楽しむ事が出来ます。グルーヴィなサウンドに乗って楽しく脂肪燃焼をしていきましょう。                          |

| <b>シェイプアップ系プログラム</b> |     |   |
|----------------------|-----|---|
| ボディシェイプ<br>エアロ       | BA  | エアロビクスと筋コンディショニング両方行い全身を引き締めます。シェイプアップを目的とした効果的なクラスで総合的に体力・筋力アップ・脂肪燃焼に効果のあるプログラムです。 |
| ボディメイク<br>エクササイズ     | BM  | 様々な動きを取り入れて骨盤を整えて姿勢改善へと導いていきます。筋肉を整え「理想的な美しい体」を手に入れることが出来て効率よく効果が出せるプログラムです。        |
| お尻<br>トレーニング         | 尻トレ | お尻のトレーニングとストレッチをして、美しいヒップラインを手に入れましょう!  |

| <b>コンディショニング系プログラム(いきいきプログラム)</b> |    |   |
|-----------------------------------|----|---|
| 筋肉活性<br>プログラム                     | 筋活 | 脳と筋肉をつなげて、使える筋肉を増やし疲れにくいカラダづくりのためのプログラムです。★                                     |
| 太極舞                               | 太  | 中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行うプログラムです。ゆっくりな動作なので、初心者の方・高齢者の方にもオススメ! ★ |

| <b>トレーニング系プログラム</b> |     |   |
|---------------------|-----|---|
| コアチャレンジ             | CC  | 体幹部分を中心にトレーニングを行うクラスです。姿勢改善、ケガの予防などにも効果的なプログラムです。★                                  |
| バーベルシェイプ            | BS  | バーベルを使いながら、全身の筋肉をトレーニングしていきます。基本姿勢をマスターしてボディメイクを目指します。音楽に合わせてながら、楽しくトレーニングをしましょう! ★ |
| ボディアップ              | BUP | 自重トレーニングのほかにプレートなども使って行う全身トレーニングです。気になる所の引き締めにも効果的なプログラムです。★                        |

| <b>櫻泳スイミングスクール利用時間</b> |       |             |
|------------------------|-------|-------------|
| 昼                      | 月～金   | 12:00～13:45 |
| 夜                      | 月・水・金 | 20:00～21:45 |

| プログラム名            | 略称 | 内容   |
|-------------------|----|--|
| <b>コンディショニング系</b> |    |  |
| ヨガピラティス           | YP | ヨガとピラティスを融合した体幹部を鍛える進化したプログラムです。全身の筋力・柔軟性・バランスを高め身体を安定させるしなやかで美しいボディを作ります。 |
| ヨガ                | Y  | 呼吸を整え、瞑想の世界に入りながら、身体や心にアプローチをし、健康的な体を作ることのできるプログラムです。                      |
| ボディワーク            | BW | 姿勢改善や歪み改善など体を整えるクラスです。誰にでも行えるやさしいプログラムです。                                  |
| ピラティス             | P  | 呼吸に合わせてながら、体の奥の深い所にある筋肉を使って引き締めを行うクラスです。                                   |
| ストレッチ             | ST | 体の各部位を緩め、関節可動域を広げ、使える筋肉を増やして基礎代謝を高めます。疲労回復にも効果的なプログラムです。★                  |
| パワーヨガ             | PY | 筋力トレーニングとそれによってもたらされる瞑想的な状態にポイントを置き、身体能力の強化と集中力を高めることを目的としたパワフルなエクササイズです。  |
| ウェーブリング<br>ストレッチ  | WS | ①ほぐす②引き締める③伸ばす をポイントに、血行・血流改善、姿勢改善、柔軟性改善などに役立ちます。★                         |
| パレトン<br>ソールシンセシス  | パ  | パレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズ! 代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。 |
| ハタヨガ              | ハY | 基本となる動きと呼吸法で心とカラダ、気を調和させていきます。どなたでも安心してご参加いただけます。                          |

| <b>アクアプログラム</b> |     |   |
|-----------------|-----|---|
| ZUMBAアクア®       | ZAQ | 「ズンバ」のアクアビクスバージョンです。水中で行うことで、膝や腰に負担をかけずに運動ができます。陸上は不安という方にも安心してエクササイズが行えます。 |

| <b>レズミルズ</b>            |     |  |
|-------------------------|-----|--|
| LES MILLS<br>BODYPUMP   | PMP | 筋力アップ・シェイプアップに最適! 従来のバーベルシェイプよりハイレベルなクラスです。                                |
| LES MILLS<br>CORE       | LC  | ダイナミックなトレーニングにより、腹部・臀部・背筋上半身と下半身を機能的に連帯する筋肉が鍛えられます。                        |
| LES MILLS<br>BODYCOMBAT | CBT | 格闘系を盛り込んだ新しいプログラムにより、ストレス発散・脂肪燃焼を楽しみながら行うクラスです。                            |
| LES MILLS<br>BODYATTACK | ATK | エアロビクス動作と筋コンディショニングを取り入れたインターバルトレーニングです。                                   |
| LES MILLS<br>barre      | LB  | 30分の短時間で引き締まった身体のラインや強い体幹を養い、女性らしいプロモーション美しい姿勢を目指すクラスです。もちろん、男性の方も大歓迎です!!! |
| LES MILLS<br>BODYJAM    | JAM | ヒップホップ・ストリートダンス・サンバなど、様々なダンスを取り入れているダンスクラスです。最高の音楽、ダンスを楽しみましょう!!!          |
| LES MILLS<br>SH'BAM     | SBM | 一曲完結型のダンス系ワークアウトです。必要なのは、遊び心とあなたの笑顔!一緒にダンスしましょう!                           |

★ 初めての方でも参加しやすいプログラムの目安です。様々なプログラムにチャレンジしてみましょう!

エグナスの情報をお届けします。右記のQRコードを読み取り下さい。

【マイページ】【LINE】

