

# スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒 プログラム内容紹介

【スタジオ】

【プールプログラム】

☆LES Millsプログラム：100カ国以上で行われているプログラムです。スタジオに参加した事の無い方でも楽しめます。

クラス名	時間	内容	強度	難易度
ボディバンプ	45・60分	バーベルとプレートを使用し、全身の筋力トレーニングを行います。参加者ご自身で重量の調整が可能な為、体力に自信の無い方からトレーニング上級者まで幅広くご参加できます。	★★～★★★★	★★
ボディコンバット	45・60分	様々な格闘技の動作を取り入れたクラスです。ボクシングやキックの動作をする事で、エアロフィットと同時に入浴発散にも効果的です。	★★～★★★★	★★
ボディバランス	45・60分	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きをゆっくりとした音楽に合わせて行います。柔軟性の向上や体幹の強化に効果的です。	★～★★★★	★
ボディアタック	45・60分	シブシブな動作を使って、高衝撃・高強度のトレーニングをしていくことで、脂肪燃焼と持久力の向上を図ります。クラス終了後の達成感を味わってください。	★★★★～★★★★	★★

☆有酸素プログラム：脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。初級の方から上級者の方までご参加頂けます。

エアロ初級	45分	歩く動きを中心に、音楽に合わせて全身運動をおこなうエアロフィットクラスです。	★★	★★
エアロ（燃焼系）	45分	足腰への負担が低い脂肪燃焼を目的としたエアロフィットクラスです。	★★	★★★
エアロ中級	60分	エアロフィットクラスに慣れてきた方向けのクラスです。	★★★	★★★

☆ダンスプログラム：ダンスを楽しみながら脂肪燃焼や全身持久力の向上を図る事が出来ます。

ZUMBA	45・60分	リズムのステップを基本として曲調に合わせて動きが変わるクラスです。	★★	★★★
ZUMBA GOLD	45分	ZUMBAをよりわかりやすく初心者も楽しめるようなクラスです。	★★	★★
ジャズダンス	60分	ジャズ・バレエ・フォックなど、様々な踊りの要素が混ざり合ったリズムのクラスです。	★★	★★★
フラダンス	60分	フラダンスの基本動作を学びしていきます。	★★	★★★
ファンク	60分	テンポの良い曲に合わせてダンスの基礎をおぼえるクラスです。	★★	★★★

☆ストレッチ・リラクセス&コンディショニングプログラム

ストレッチ	60分	ゆっくりと筋肉を伸ばし柔軟性を高めるクラスです。	★	★
ストレッチーズ	45・60分	伸縮性のある特殊な布を使いながら、体の奥からの深い動き、全身の繋がりが心地よさ、創造性などを感じられるクラスです。	★	★
陸モビ	30分	ピラティスという3つの輪が特徴の3輪式ピラティストレーニングマシンを使用したクラスです。	★	★
健美操	60分	体のバランスを整え、膝・腰などの関節痛を予防するクラスです。	★	★
太極拳	60分	中国由来の武術を習得します。基本に慣れてきた方のクラスです。	★	★
骨盤エクササイズ	60分	歪んでしまった骨盤を元の状態に戻す運動を行うクラスです。	★	★
ピラティス	45・60分	コア(体幹部)を意識しながら、全身を引き締めます。	★★	★★

☆ヨガ

ヨガ	45・60分	ヨガの姿勢や呼吸法を練習していきます。	★	★
パワーヨガ	60分	運動量の多いヨガで効果を実感しやすいクラスです。	★	★

☆ホットスタジオプログラム：室温約38度・湿度約70%の高温多湿の中で行います。大きいバスタオルと飲み物をお持ち下さい。

ホットヨガ	45・60分	高温多湿な環境でヨガの動作を行い柔軟性を高め、発汗を促します。	★★	★
ホットピラティス	60分	高温多湿な環境でピラティスの動作を行い体幹を鍛え、発汗を促します。	★★	★

☆有料プログラム：月額2,500円（税別） 女性専用カラーゲンプログラムです。

美彩心（びさいしん）女性専用（有料）	60分	全身のマッサージを行います。デトックス効果高め効果としたボディメイクを目指します。	★	★
艶肌（つやはだ）女性専用（有料）	60分	顔のマッサージ・表情筋のエクササイズを行います。	★	★
カラーゲンヨガ女性専用（有料）	60分	高温多湿の環境でカラーゲンの生成を促し体に無理なく筋肉を伸ばしながら全身をほぐすクラスです。	★★	★
カラーゲンシャワー女性専用（有料）	20分	高温多湿の中でトリートメント照射のみのクラスです。前後のクラスと組み合わせることで相乗効果を生む事が可能です。このクラスでは、マスク内にはマスクはおりません。	★	★

☆水泳プログラム：水泳技術の習得を目指すコースです。

クラス名	時間	内容	強度	難易度
初めてスイム	30分	浮き方、立ち方、キックの技術を練習し、水慣れをしながらクロールの基礎を習得します。（中・上級クラス参加者は参加できません）	★	★
初級スイム	30・45分	各種目の基礎を習得します。初めての方向けのクラスです。（上級クラス参加者は参加できません）	★	★
中級スイム	45・60分	各種目の基礎を習得し25m完泳を目指すクラスです。（初めてクラス参加者は参加できません）	★★	★★
上級スイム	30・60分	各種目の基礎を習得し50m完泳を目指すクラスです。（初めて・初級クラス参加者は参加できません）	★★★	★★★
上級スイム(メニュー)	60分	上級スイム参加者のみのトレーニングクラスです。	★★★★	★★★★
マスターズ	60分	楽しみながら競技会出場を目指すクラスです。4種目泳げる方のクラスです。	★★★★	★★★★
アレクサンダー	60分	最小限の力でストレスのない泳ぎ、ムダやムリな力を極力使わず、水泳を習得するクラスです。	★★	★★

☆水中運動プログラム：水の浮力や抵抗を利用し関節に不安のある方にお勧めのプログラムです。

予防改善運動	30分	体調・ペースに合わせて浮力や抵抗を利用し無理なく生活習慣病や関節痛、転倒防止に役立つ運動を行うクラスです。	★	★
水中運動	45・60分	音楽に合わせて水中でストレッチや軽いウォーキングを行うクラスです。	★	★
アクアシェイプ	45分	水の抵抗を利用して、水中で有酸素運動をする事で脂肪燃焼を促すクラスです。	★★	★
アクアピクス	45分	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼を行うクラスです。	★★～★★★★	★～★★★

☆ウォータボードプログラム：プールに浮かんだボード（Poolno）の上で様々な運動を行うクラスです。

ウォータボード（定員10名）	30・45分	プールに浮かんだボード（Poolno）の上で様々な運動を行うクラスです。陸上よりも短時間で運動効果を実感できるクラスです。	★★～★★★★	★～★★★
ウォータボードヨガ（定員10名）	30・45分	プールに浮かんだボード（Poolno）の上でヨガを行うクラスです。陸上よりも短時間で運動効果を実感できるクラスです。	★★～★★★★	★～★★★

## ☆初めてスタジオレッスンに参加される方へ☆

- ①服装 動きやすい服装（Tシャツ・短パン等）女性の方は中にスポーツ用インナーを着用する方が多いです！
- ②持物
  - ・靴 フィットネスシューズがおすすめです。（一部裸足でのレッスン有）
  - ・タオル 少し大きめのスポーツタオルがおすすめです。
  - ・飲み物 水・スポーツドリンク 500ml程度は必要です。館内でも販売しております！！

## ☆ホット・カラーゲンプログラムに参加される方へ☆

- ①服装 動きやすい服装（Tシャツ・短パン等）  
※カラーゲンプログラムはライトを多く浴びれるようタンクトップ・短パンでのご利用をおススメいたします。
- ②持物
  - ・着替え レッスン後トレーニングを続ける場合には着替えてから施設をご利用ください
  - ・飲み物1ℓ程度（500ml2本がおすすめです）  
通常レッスンより多くの汗をかきます。こまめな水分補給が必要です。
  - ・バスタオル 床に引くバスタオルが必要です
  - ・スポーツタオル 汗を拭く大きめのタオルが必要です。

## ☆初めてプールレッスンに参加される方へ☆

- ①持物
  - ・水着 セパレートタイプは着替え等にも便利です。競泳タイプは泳ぎやすくておすすめです。ビキニではご利用いただけません。
  - ・キャップ 必ず着用が必要となります。
  - ・ゴーグル ウォーキング・水中運動だけにご参加の場合「ゆったりサイズ」がおすすめです！初めての方はレンズ回りにゴムがついているものがおすすめです
  - ・飲み物 水分補給は指定の場所でお願いたします。 ペットボトルでもお持ちください！！  
※ガラス・金属の物はお持ちいただけません。

☆スタジオプログラム参加について☆

プログラム開始1時間前から2Fマシンカウンターにて整理券配布をするクラスもございます。定員を超えた場合は、入場をお断りさせて頂く場合がございます。尚、10:30・10:45開始のプログラムは10:10より2階カウンターにて整理券を配布いたします。

※タオル、ドリンクをお持ちでない方は、安全面・衛生面の観点からクラス参加はお断りさせて頂く場合がございます。

※体調がすぐれない場合には、運動をお控えいただきますようお願いいたします。