



# ジョイフルアスレティッククラブ土浦

# PROGRAM GUIDE プログラムガイド

## スタジオレッスン

クラス名	強度	難易度	消費カロリー	クラス内容
<b>レスミルスプログラム</b>				
ボディアタック	*****	◆◆	500	心肺機能を高め、上半身・下半身のトータルバランスを目的としたクラス
ボディバンプ	****	◆	440	バーベルを使用したエクササイズを行う、シェイプアップ・筋力アップクラス
ボディコンバット	*****	◆◆	380	さまざまな格闘技の動作を取り入れた、ストレス発散シェイプアップクラス
ボディジャム	****	◆◆◆	380	ダンスの楽しさ、体を動かす喜びを体感しながら、心肺機能向上を目指すクラス
シバム	**	◆◆	380	ダンスが初心者でも音楽を聞きながら楽しめるクラス
ボディバランス	**	◆◆	250	ゆったりとした動きで、ヨガ、太極拳、ピラティスの要素を取り入れ、関節可動域を広げ筋肉のバランスを整えるクラス
ボディステップ	*****	◆◆◆	500	ステップ台を使用し、シンプルな動きで高い運動効果とシェイプアップを目的としたクラス
CXWORX	****	◆	220	腹筋、腎筋、背中、スリング（上半身と下半身をつなぐもの）を強化し、機能性向上、腰痛予防を目的としたクラス
<b>エアロビクスクラス</b>				
スローエアロビクス	*	◆	220	体の機能、運動機能、脳機能を高めるクラス。体力に自信がない方や運動が初めての方が安心して参加できるクラス
はじめてエアロ	*	◆	110	エアロビクスを初めて行う方など基本動作を習得するためのクラス
やさしいエアロ	***	◆◆◆	170	基本動作を中心にエアロビクスを楽しむクラス
ロー40	***	◆◆◆◆	190	基本動作に慣れた方のステップアップクラス
ロー50	****	◆◆◆◆◆	260	ローインパクトの走らない動作を組み合わせたエアロビクスクラス
ローハイ50	*****	◆◆◆◆◆	320	ローインパクトとハイインパクトのコンビネーションを楽しむクラス
ロー60	*****	◆◆◆◆◆◆	380	手足のコンビネーションをより複雑に組み合わせたエアロビクスクラス
オリジナルエアロ		内容表確認		インストラクターオリジナルの動きでエアロビクスを楽しむクラス（内容は別紙にてご案内しております）
サーキット・ロー	*****	◆◆◆◆	350	筋力トレーニングとローインパクトのエアロビクスを組み合わせ、筋力、持久力アップを目的としたクラス
ユーバウンド	*****	◆◆◆◆◆	600	トランポリン上で運動する事で関節や筋肉への負担を軽減した上で、体幹強化やバランス保持筋力の向上を目的としたクラス
<b>ステップクラス</b>				
はじめてステップ	**	◆◆	141	ステップエクササイズの基本動作を紹介するステップのスタートクラス
やさしいステップ	**	◆◆◆	210	基本動作のバリエーションを増やし、ステップエクササイズの動きを楽しむクラス
ステップ50	****	◆◆◆◆◆	290	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス
<b>格闘技系クラス</b>				
Table Tennis (タイボ-60)	*****	◆◆◆	440	テコンドーの足の動き、ボクシングの手の動きを取り入れた引き締め効果のあるクラス
<b>ヨガ・ピラティスクラス</b>				
バランスコンディショニング (BC)	***	◆◆◆	250	ヨガのポーズを通して、姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス
ボールピラティス	*	◆	130	ボールを使い、身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス
マットピラティス	**	◆◆	190	身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス
スリムヨガ	***	◆◆◆	220	インナーマッスルを使うヨガの動きで脂肪燃焼をしたり、筋肉のリカバリーを行っていくクラス
オリジナルヨガ	***	◆◆◆	190	身体矯正を含め心と身体をリフレッシュさせるクラス
ヨガ	***	◆◆◆	190	心の安定性を求め、ゆったりとリラックスするクラス
<b>ダンス系クラス</b>				
ラテン50	***	◆◆◆◆	260	ラテンの音楽を楽しく感じられる、熱く情熱あるクラス
ラテンエアロ	***	◆◆◆	340	シンプルなエアロビクスに簡単なラテンの要素を取り入れたラテン初級クラス
サルササイズ	***	◆◆◆◆	260	サルサの音楽でサルサのステップを楽しむクラス
HIPHOP	***	◆◆◆◆	280	HIPHOPの基本動作に慣れた方向けのクラス
ストリートダンス	***	◆◆◆◆	280	ストリートダンスの基本動作から振り付けを行うクラス
アロハシェイプ50・60	**	◆◆	220	ハワイアン音楽にのせゆっくり身体を動かす、全身シェイプアップクラス
ボルドブラ	**	◆◆	150	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ
ジャズストレッチ	**	◆◆	220	ジャズダンスの動きを取り入れたストレッチング&シェイプアップクラス
ZUMBA	***	◆◆◆◆	320	ラテンの音楽に4つのステップを基本として、振り付けをつけたダンスクラス
ダンスエアロ	***	◆◆◆	340	シンプルなエアロビクスに簡単なダンスの要素を取り入れたクラス
<b>リラクゼーション</b>				
リズム&ストレッチ	**	◆	160	骨盤周りを中心にしたストレッチと簡単なリズム運動で全身をゆっくと動かすクラス
自力整体	*	◆	140	自分でできる範囲で無理なく身体を動かし身体の矯正をおこなうクラス
アルファリラックス体操	**	◆	190	ゴムバンドを使用し身体の矯正を行ない、最後に全身をリラックスさせるクラス
足裏健康法	*	◆	140	足裏の反射区を刺激して血液循環を促進し自然治癒力を高めるクラス
ボディリセット	***	◆◆	220	身体のズレ、歪みをリセットし関節の動きをスムーズに整えていくクラス
リラックス整体	*	◆	140	骨盤を矯正し、身体の免疫力を高めていくクラス
リラックスストレッチ	*	◆	60	ストレッチングで身体をリラックスさせるクラス
<b>コンディショニングクラス</b>				
バランスコンディショニング (BC)	*	◆	120	姿勢を改善する事で体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス
パーソナル	**	◆◆	315	音楽に合わせて動き、しなやかな身体を作るクラス、寝た状態、座った状態でいきます
バレトン	***	◆◆◆	220	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を合わせた、シンプルな動きのコンディショニングクラス

【消費カロリーについて】  
 大半のプログラムのカロリー数は「独立行政法人 国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトのメッツ値表」を参考に計算しています。  
 値は体重60kgの方が目安のため体重の上下により消費カロリーは変化します。  
 また、運動強度（何%の力で運動したか）、最大酸素摂取量（人それぞれの全身持久力）によっても変化するため、あくまでも目安としてお考えください。（同じプログラムで）時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。）

クラス名	強度	難易度	消費カロリー	クラス内容
<b>太極拳クラス</b>				
健康体操	*	◆	160	体内の血液や気の流れを整えながら丈夫な身体をつくるクラス
入門太極拳	*	◆	160	初めての方でも無理なく行えるクラス
太極拳	**	◆◆	190	太極拳のゆっくりとした動作や呼吸法により、全身の強化をするクラス
武術太極拳	**	◆◆	190	ゆっくりと動く太極拳と武術の基本動作で心や身体を鍛えるクラス

<b>ショートプログラム</b>				
ストレッチ	*	◆	160	体の柔軟性を高めるプログラム。運動前、運動後におすすめです
ラジオ体操	*	◆	160	ラジオ体操第1・2を行います。朝のウォーミングアップにご利用ください
ストレッチボール	*	◆	160	リラックスしながら肩・腰・背中まわりをストレッチするクラスです
お腹	*	◆	160	お腹を中心に運動を行い、引き締まったウエストをつくるクラスです
下半身シェイプ	*	◆	160	下半身全体をトレーニングしていくクラスです
ウェーブストレッチ	*	◆	160	ウェーブリングを使って、きれいな姿勢をつくるクラスです
バランス	*	◆	160	バランスボールを使って全身のバランス力を高めていくクラスです

<b>スイミングレッスン</b>				
<b>アクアクラス</b>				
アクア30~50	*~***	◆~◆◆◆	140	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
お楽しみアクア40	**	◆◆	140	週代わりにはアクア内容が変わり、楽しく全身運動を行う40分のクラス
グローブアクア40	**	◆◆	120	グローブにより水の抵抗を感じ、筋肉に強い刺激をあたえながら音楽に合わせて全身運動を行う40分のクラス
ウォーキングアクア40	**	◆◆	60	音楽を聴きながら、浮力・抵抗を感じて歩き、楽しく全身運動を行うクラス
ファイティングアクア50	***	◆◆◆	140	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的とした50分のクラス
サーキットアクア30	**	◆◆	80	水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス
<b>コンディショニングクラス</b>				
ヌードル体操	*	◆	160	ヌードルを使って、身体をほぐすクラス
楽しくビーチボールバレークラス	**	◆	160	水の中で楽しくビーチボールバレー。楽しく全身運動を行うクラス
骨盤ストレッチ	*	◆	160	骨盤ストレッチを行うクラス（プールサイドで行います）
お尻シェイプ	**	◆	160	水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お腹シェイプ	**	◆	160	水の特性を生かしながら、お腹の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
うでシェイプ	**	◆	160	水の特性を生かしながら、腕の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
<b>泳法クラス</b>				
かなづちさん	*	◆	160	プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方を対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう
初めてバタ足	*	◆	160	初心者から泳ぐのが初めての方、力を抜いて水に浮かび、バタ足まで挑戦してみましょう
面かぶりクロール	*	◆	160	腕を回して泳ぐのが初めての方から、しっかりと水を掻き、手と足のバランスがよくとれるように練習します
楽しくフィンスイム	*	◆	160	足ヒレを付けてバタ足をしたり、潜ってみたりなどフィンを使って楽しむクラス
ターンに挑戦	**	◆◆	160	2.5M以上泳ぎたいけど、壁を折り返すことができない！という方、力をわずらずスムーズに折り返せるように練習します
初めて背泳ぎキック	**	◆◆	160	背面姿勢が初めての方から、できるけど『不得意!』という方まで、しっかり進むように練習します
よ〜い、ドン!	***	◆◆◆	160	3.6Mの深場で、競泳の飛び込みや、飛び込み後の浮き上がりをスムーズに行うことを目標としたクラス
飛び込み	***	◆◆◆	160	3.6Mの深場で、1M・3Mの飛び込みを使い、姿勢良く飛び込むことを目標としたクラス
楽しく水球クラス	***	◆◆◆	160	ボールのパス、ドリブル、シュートを含め全身を使い、水球を楽しく行うクラス
<b>ウォーキングクラス</b>				
サーキットウォーキング	**	◆◆	80	水の抵抗を活かし、筋肉に刺激をあたえ、体力を向上させるクラス。メインはサーキット形式で行う。
水中ウォーキング	*	◆	60	水の抵抗を活かし、筋肉に刺激をあたえ、浮力を利用し、関節に大きな負担をかけずに体力を向上させるクラス
グローブウォーキング	**	◆◆	60	グローブにより水の抵抗を感じ、上半身の筋肉に強い刺激をあたえながら、体力を向上させるクラス
お楽しみウォーキング	*	◆	60	道具を使って浮力、抵抗を感じながら、楽しく歩き、全身の筋肉に刺激をあたえ、体力を向上させるクラス
<b>スイキンダイビングクラス</b>				
スイキンダイビング	**	◆	160	前半でマスク・フィン・スノーケルの基礎練習、後半で深場慣れの練習を行うクラス

営業時間のご案内 ※毎月11日は休館日です!		ジョイフルアスレティッククラブ土浦 茨城県土浦市中村南4-11-7 TEL 029-842-8833	
平日	10:00 ~ 22:30 (23時閉館)		
土曜日	10:00 ~ 21:30 (22時閉館)		
日曜日、祝日	10:00 ~ 19:30 (20時閉館)		