

クラス名	強度	難易度	消費カロリー	クラス内容
レスミルズプログラム				
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向上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
ボディアスレップ	*****	◆◆◆	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、機能的向上、腰痛予防を目的としたクラス
レスミルズバー	***	◆◆	220	シンプルなバレエエクササイズにモダン音楽を融合し、短時間で、しなやかな体とシェイプアップ効果が期待できるクラス
エアロビクスクラス				
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				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
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こと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
ステップクラス				
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
格闘技系クラス				
TaeBoR注1(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
ヨガ・ピラティスクラス				
バランスコンディショニング ヨガ(BCヨガ)	***	◆◆	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
バランスコンディショニング ピラティス(BCピラティス)	***	◆◆	250	身体の奥にある芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善し、運動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
ヒーリングヨガ	***	◆◆◆	190	ゆっくりとした動きで、呼吸と心を合わせ、身体をリラックスするクラス
ボディメイクフローヨガ	***	◆◆◆	220	太陽礼拝をベースに様々なヨガのポーズをとります。「フロー」流れるように身体をアクティブに動かすクラス
ストレッチヨガ	*	◆	130	ヨガのポーズをとりながら、体全体をストレッチをしていくクラス
エアリアルヨガ(有料)	**	◆◆	190	天井から吊るした布に体を預けながらヨガのポーズをとります(有料)

【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
コンディショニングクラス				
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
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
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
バーオソル	**	◆◆	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、座った状態で行います
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
ダンス系クラス				
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
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
フラシェイプ	**	◆◆	220	ハワイアン音楽のせゆっくり身体を動かす、全身シェイプアップクラス
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
フィットネスフラ	**	◆◆	220	フラダンスの動きを取り入れ、楽しくエクササイズするクラス
太極拳クラス				
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太極拳の入門クラス
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
バーチャルプログラム				
ボディバンプ				室内を暗くし、壁に投影された映像を見ながらレッスンを行います。通常のクラスと違い映画を見ているような感覚でレッスンが楽しめます。レスミルズバーチャルプログラムは、初心者から上級の方まで幅広くご参加頂けます。是非、ご参加ください。暗い空間でレッスンを行いますので、明るい服装でご参加することをおすすめします。
ボディコンバット				
ボディバランス				
シバム				
レスミルズバー				
ショートプログラム				
ラジオ体操	*	◆		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	*	◆		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
ストレッチボール	*	◆		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	*	◆		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
ウェーブストレッチ	*	◆		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
TRX	*	◆		サスペンショントレーナーを使って、筋力アップ、柔軟性向上、ケガの障害予防等、様々な目的に合わせてトレーニングできるクラス
営業時間		※毎月11日は休館日		ジョイフルアスレティッククラブ土浦
平日 10:00~23:00、土曜日10:00~21:00				茨城県土浦市中村南4-11-4
日・祝日 10:00~20:00				TEL 029-842-8833

