

ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT PROGRAM GUIDE					2020年 11月				
スタジオプログラム					スイミングプログラム				
クラス名	強度	難易度	カロリー消費量	内容 ※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	カロリー消費量	内容 ※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。
レスミルズプログラム					アкваビクス				
各種テクニク	★	◆	30	初めて参加する方、フォームの習得、確認をするクラス	アクア30・40	★★	◆◆	130	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
ボディパンプ	★★★★★	◆	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	ファイティングアクア40	★★	◆◆	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	アクアロジック40	★★	◆◆	130	抵抗具のロジックベルを手に持ち、ロジックフィンに脚に装着して全身運動を行うクラス
ボディバランス	★★	◆◆	250	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新のストレッチング、トレーニングを組み合わせたクラス	ディープアクア40	★★	◆◆	120	専用の浮き具ベルトを腰に付け3.6mの深場で行なう40分のクラス。体幹の強化、有酸素運動、バランストレーニングを同時に行ないます
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 ※30・30は強度を軽減した30分クラス	アイチ	★	◆	115	太極拳や気功などと同等の動きで構成され、ストレス解消、身体能力の向上が得られるアクアプログラム
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	ウォーキングアクア40	★★	◆◆	100	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
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	お楽しみアクア40	★★	◆◆	130	週代わりに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
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	コンディショニングクラス				
エアロビクスクラス					楽しくビーチボールバレークラス	★	◆		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
はじめてエアロ	★	◆	110	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラス	グローブウォーキング	★	◆		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
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	膝・肩・股関節機能改善クラス	★	◆		水の特性を生かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高める事により関節痛の軽減を目指したクラス
ロー40	★★	◆◆◆◆	190	基本動作に慣れた方のステップアップクラス	泳法クラス				
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	かなづちさん	★	◆		プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方が対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう
ロー60	★★★★★	◆◆◆◆◆◆	320	手、足の複雑な動きを楽しむ、エアロビクスに慣れた方向けのクラス					
ローハイ50	★★★★★	◆◆◆◆◆◆	320	ローインパクトに走る・跳ねるの動きを組み合わせた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30・45・60	★★★★★	◆◆	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					
ステップクラス									
ステップ50・60	★★★★★	◆◆◆◆◆◆	340	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									
Tae Bo® 注1（タイボー）	★★★★★	◆◆◆	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									
おはようヨガ	★	◆	60	ストレッチを中心とした朝一番のヨガクラス					
アロマヨガ	★	◆	130	アロマの香りの中で心身をリラックスさせながらヨガを行うクラス					
パワーヨガ	★★★	◆◆◆	250	深い呼吸とヨガのポーズをアクティブに行うクラス。シェイプアップに効果的！					
ルーシーダットン	★★	◆	190	手軽なストレッチで身体の歪みを直してバランスを整えていく60分クラス。基礎代謝UPに効果的！					
陰ヨガ	★	◆	130	一つのポーズを長めに取り、身体の奥深く関節の周囲を伸ばします。リラックス効果の高いヨガクラス					
ヨガ	★★	◆◆	190	一つ一つのポーズを丁寧にとり、タオルで補助をしながら足腰の柔軟性を高めるクラス					
骨盤yoga	★	◆	190	骨盤周りの筋肉を解し背骨、下半身の動きをスムーズに。正しい姿勢が身に付き自律神経のバランスと内臓機能の向上。					
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					
ダンス系クラス									
ダンスエアロ	★★★	◆◆◆◆	320	さまざまなダンスとエアロビクスを組み合わせた、全身シェイプアップクラス					
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					
J A Z Zダンス	★★★	◆◆◆◆	250	J A Z Zのリズムに合わせての基本動作から振り付けを行うクラス					
J P O Pダンス	★★★	◆◆◆◆	240	基本J P O Pの音楽を使って、振り付けをメインとしたクラス					
クラシックバレエ	★★★★	◆◆◆	220	クラシックバレエの基礎を取り入れたストレッチ体操と簡単なバーレССンクラス					
フラダンスビギナーズクラス	★	◆	170	ハワイアンソングに癒されながらフラダンスを楽しむクラス					
フラダンス	★★	◆◆◆	220	初級クラスよりも深く学べ、同時に体幹も鍛えられるクラス					
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					
ラテン45	★★★	◆◆◆◆	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					
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					
初級太極拳	★	◆	160	武術太極拳の初級クラス。初めての方でも無理なく行えます					
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					
フィットネスタイチー	★	◆◆	130	呼吸に合わせた円の動きのエクササイズでしなやかな身体づくりのクラス					
カンフー	★★	◆◆◆	160	カンフーの「型」や「動き」を身に付けながら脂肪燃焼するクラス					
コンディショニング系クラス									
健美操	★★	◆	160	心地よい音楽に合わせてゆっくり体を動かして、自然治癒力を引き出させるクラス					
身体調整ストレッチ	★	◆◆	160	リラックスした姿勢で肩甲骨、股関節周辺の筋肉を動かし、姿勢改善、バランス向上を目的としたクラス					
アルファビクス	★★	◆◆	190	ゴムバンドやヨガの要素を取り入れた動作をしながら、アルファ波が出るように導いていくクラス					
筋バランス調整法	★	◆	90	体幹部を中心に前後、左右、捻りの動きを自己チェックし、筋肉を縮めて調整するクラス					
からだリセット	★	◆	110	ウェープリングを使用し、心と体をリセットするクラス					
バランスコーディネーション	★	◆	160	マットを使用し、機能改善、身体のバランスを整えるクラス					
【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）。									