

ジョイフルアスレティッククラブ土浦スタジオプログラムガイド

| 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を目的としたクラス |
| 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 |
| 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 |
| レスミルズコア | ★★★★★ | ◆ | 220 | 腹筋、臀筋、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 |
| 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 | 基本動作を中心に行う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（内容は別紙にてご案内しております） | |
| サークル・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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| サウンドフローヨガ | ★★ | ◆◆ | 190 | 音楽に合わせ、流れるようにヨガを行うクラス |
| 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 |
| マットサイエンス | ★★ | ◆◆ | 180 | ヨガやピラティスを取り入れたクラス。体幹部を鍛え、姿勢改善、健康促進を目指すクラス |
| 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。 |

ジョイフルアスレティッククラブ土浦スタジオプログラムガイド

| クラス名 | 強度 | 難易度 | 消費カロリー | クラス内容 |
|------|----|-----|--------|-------|
|------|----|-----|--------|-------|

格闘技系クラス

| | | | | |
|--------|-------|-----|-----|-----------------------------------------|
| Zone45 | ***** | ◆◆◆ | 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 |
|--------|-------|-----|-----|-----------------------------------------|

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 |
|-------|-----|------|-----|---------------------------|

| | | | | |
|--------|-----|------|-----|------------------------|
| 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 |
|--------|-----|------|-----|------------------------|

| | | | | |
|--------|----|----|-----|------------------------------------|
| フラシェイプ | ★★ | ◆◆ | 220 | ハワイアンの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 |
|--------|----|----|-----|------------------------------------|

| | | | | |
|-------|-----|------|-----|-------------------------------------|
| 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 | フラダンスのうごきを取り入れ、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 |
|-------|----|----|-----|--------------------------------|

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 |
|-------------|----|---|-----|--------------------------------------|

| | | | | |
|---------|---|---|-----|------------------------|
| 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 |
|-------------------|---|---|-----|-------------------------------------------|

レズミルズバーチャルプログラム

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。 初めての方から上級の方までおすすめのクラスです。 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いただく事をおすすめします。 各クラスの内容については、裏面のレズミルズプログラムの欄をご確認ください。 レズミルズバーチャルプログラムの実施ナンバーについては、館内掲示物にてご案内いたします。 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【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ツツ値表」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。）



ジョイフルアスレティッククラブ 土浦店
2021年4月15日更新