








2026年 2月

# スイミングプログラム

クラス名	強度	難易度	場所	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。
アクアビクス					
アクア30・40	★★	◆◆	アクア	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
ファイティングアクア40	★★	◆◆	アクア	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
サーキットアクア40	★★	◆◆	アクア	130	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
アクアロジック40	★★	◆◆	アクア	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
ディーブアクア40	★★	◆◆	ダイビング	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
アイチ	★	◆	アクア	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
楽しくビーチボールバレークラス	★	◆	アクア		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
コンディショニングクラス					
お楽しみウォーキング	★	◆	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、体力を向上を目指すクラス
グローブウォーキング	★	◆	ウォーキング	80	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
お腹シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、お腹周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お尻シェイプ	★	◆	ウォーキング		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
腕シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、腕周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
膝・肩・股関節機能改善クラス	★	◆	ウォーキング		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すクラス
泳法クラス					
かなづちさん	★	◆	アクア		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
面かぶりクロール	★	◆	アクア		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
初めて背面キック	★	◆	アクア		背面姿勢が初めての方から、出来るけど【不得意！】という方までしっかりと進むように練習します
初めて平泳ぎキック	★	◆◆	アクア		水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦！ゆっくり、しっかりと進むように練習します
初めてバタフライキック	★	◆◆	アクア		水に浮かびバタフライのキックに挑戦！タイミングを取って、しっかりと進むように練習します
よ〜い、ドン！	★★	◆◆	ダイビング		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
レスミルズプログラム					
	ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れている方なら、まったく問題ありません。ウェイトを調整することで、どなたでも安全にトレーニング効果が得られます。『エアロビクスは苦手・・・』という男性や、『孤獨なマシントレーニングはちょっと・・・』という女性の方も、グループで楽しくエクササイズすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう！				
	ボディコンバットは、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビックトレーニングです。全身を刺激する動きで、脂肪燃焼、心肺機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力の向上にも効果絶大。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス発散にも最適です！				
	ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、“スムーズに”そして“しなやかに”動く身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。				
	ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイクンテンシティなグループエクササイズです。オプションを用いることで、様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。				
	レスミルズコアはパーソナルトレーニングから生まれた30分間のコア(体幹)のエクササイズです。徹底した科学的アプローチと激しさを特徴としています。腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とする今までに無い斬新なプログラムです。レスミルズコアは、短い時間で皆様の体に大きな効果をもたらします！				
レスミルズダンス	45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジーワークアウトです。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者の方にもオススメです。				
レスミルズトーン	カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを1つの集約したワークアウト。チューブトレーニングを組み合わせにすることで、カロリー消費を促進。個々の体力に合わせて動きをアレンジできます。柔軟性・バランス感覚アップ、敏捷性の向上、体幹の強化を目的としています。				
ボディジャム	ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど、様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも楽しくチャレンジできるように覚えやすい振り付けを採用しています。ダンスを楽しみながらカロリー消費を狙えます。				
スポーツ施設ご利用可能時間のご案内 ※毎月第3月曜日は休館日です			ゴールドジム千葉ニュータウンジョイフルアスレティッククラブ 千葉県印西市牧の原2丁目4番地 TEL 0476-46-8844		
平日 7:00 ～ 22:30 ※プールのみ22:15終了(23時閉館) 土曜日 7:00 ～ 21:30 (22時閉館) 日曜日 7:00～19:30 (20時閉館) ※プール、テニスコートの利用は10:00～となります。					

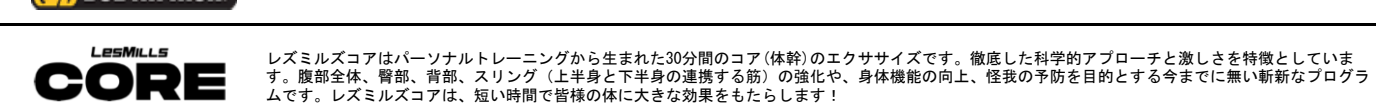
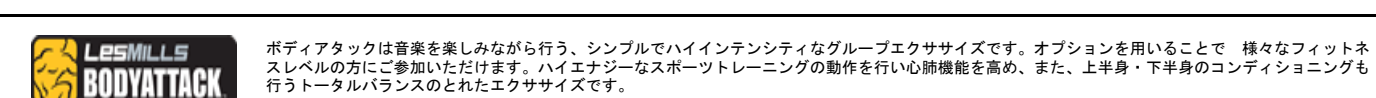
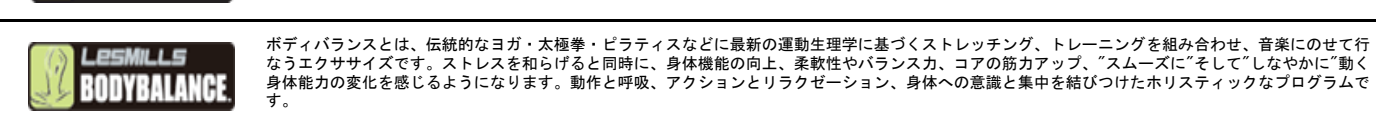
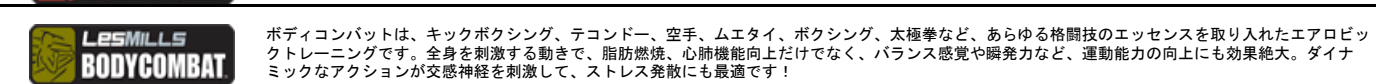
クラス名	強度	難易度	場所	カロリー消費量	内容 ※同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
アクアビクス					
アクア30・40	★★	◆◆	アクア	130	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
ファイティングアクア40	★★	◆◆	アクア	140	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的としたクラス
サーキットアクア40	★★	◆◆	アクア	130	水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス□
アクアロジック40	★★	◆◆	アクア	130	抵抗具のロジックベルを手に持ち、ロジックフィンに脚に装着して全身運動を行うクラス
ディープアクア40	★★	◆◆	ダイビング	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
アイチ	★	◆	アクア	115	太極拳や氣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
楽しくビーチボールバレークラス	★	◆	アクア		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

お楽しみウォーキング	★	◆	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、体力を向上を目指すクラス
グローブウォーキング	★	◆	ウォーキング	80	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□
お腹シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、お腹周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お尻シェイプ	★	◆	ウォーキング		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
腕シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、腕周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
膝・肩・腰関節機能改善クラス	★	◆	ウォーキング		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

かなづちさん	★	◆	アクア		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
面かぶりクロール	★	◆	アクア		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
初めて背面キック	★	◆	アクア		背面姿勢が初めての方から、出来るけど【不得意！】という方までしっかり進むように練習します
初めて平泳ぎキック	★	◆◆	アクア		水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦！ゆっくり、しっかり進むように練習します
初めてバタフライキック	★	◆◆	アクア		水に浮かびバタフライのキックに挑戦！タイミングを取って、しっかり進むように練習します
よーい、ドン！	★★	◆◆	ダイビング		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

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れている方なら、まったく問題ありません。ウエイトを調整することで、だれでも安全にトレーニング効果が得られます。「エアロビクスは苦手…」という男性や、「孤独なマシントレーニングはちょっと…」という女性の方も、グループで楽しめ、エクササイズすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう！



**レズミルズダンス** 45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジーワークアウトです。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者の方にもオススメです。

**レスミルストーン**      カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを1つの集約したワークアウト。チューブトレーニングを組み合わせることで、カロリー消費を促進。個々の体力に合わせて動きをアレンジできます。柔軟性・バランス感覚アップ、敏捷性の向上、体幹の強化を目的としています。

**ボディジャム** ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど、様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも楽しくチャレンジできるように覚えやすい振り付けを採用しています。ダンスを楽しみながらカロリー消費を狙えます。

<p>スポーツ施設ご利用可能時間のご案内 ※毎月第3月曜日は休館日です</p>	<p>ゴールドジム千葉ニュータウンジョイフルアスレティッククラブ 千葉県印西市牧の原2丁目4番地 TEL 0476-46-8844</p>
---	---

平日 7:00 ~ 22:30 ※プールのみ22:15終了(23時閉館)

土曜日 7:00 ~ 21:30 (22時閉館)

日曜日 7:00~19:30(20時閉館)

※プール、テニスコートの利用は10:00～となります。