

# Studio Lesson

レッスン名	定員	時間	難易度	強度	内容
青竹ふみふみ	20	30	☆	★	シンプルな動作で青竹への昇降運動を繰り返します。血行を促進し足裏の刺激で身体の内自然治癒能力を高めます。
YOGA	25	50 60	☆～ ☆☆	★～ ★★★★	運動量の多いヨガを中心にを行います。シェイプアップ効果が期待できるクラスです。
にゅ～もんエアロ	25	45	☆～	★～ ★★	エアロビクスの基本的な動きから簡単な動きの組み合わせを行います。初めての方にお勧めです。
たのしくエアロ	25	45	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★	とにかく思いっきりエアロビクスを楽しむクラス。初～中級者を対象としています。
Muscle Works	15	60	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★	レッスン用プレートやバーベルを使い、音楽を楽しみながらのレッスンです。重りや動きは選択できるので無理なく全身をシェイプアップできます。
にゅ～もんステップ	25	30	☆～ ☆☆	★～ ★★	ステップの基本的な動きから簡単な動きの組み合わせを行います。初めての方にお勧めです。
ZUMBA	25	45	☆☆	★～	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼を期待できます。
トータルエクササイズ	15	30	☆～	★～	ボール、ダンベルやチューブを使ったエクササイズで筋力アップ、柔軟性向上に効果的です。初めての方にお勧めです。
ベリーダンスEX	25	50	☆☆	★～	お腹周りのインナーマッスルを使うことにより女性らしいボディラインを手に入れることができます。初めてでも大丈夫です。
SALSATION	25	40	☆～	★～	ミックスされたダンススタイルで自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
ピラティス	25	50	☆～	☆～	インナーマッスルを鍛える事により、姿勢の改善、身体のパフォーマンス向上、ケガの予防に効果が期待できます。

# Aqua Lesson

◎ 無料レッスン

レッスン名	定員	時間	難易度	強度	内容
うお～きんぐビクス	なし	30	☆～	★～ ★★	アクアウォーキングとアクアビクスと一緒に体験できるクラス。初心者の方も参加できます。
アクアジョイ	30	30	☆～ ☆☆	★～ ★★	浮力のあるジョイポールを使用するクラス。水の抵抗があるので、引き締め効果も期待できます。
アクアビクス	30	30	☆～ ☆☆	★～ ★★★★	水中で行うアクアビクス。脂肪燃焼にはもってこいの有酸素運動です。
アクアダンベル	30	30	☆～	★～ ★★	アクア用ダンベルを使用しての水中運動。浮力と水の抵抗で適度な筋力トレーニングにもなります。
アクアウォーキング	なし	30	☆～	★～	水中での正しく効果的な歩き方をマスターするクラス。身体にかかる負担が少なく、初心者向けです。
すいすいスイム(初級)	10	30	☆～	★	クロールの基礎を練習し25Mマスターするクラス。 【対象】泳げない方。

※道具を使用するプールレッスンとすいすいスイムは参加名簿へのご記入が必要です。ご協力をお願い致します。

◎ 有料特別レッスン

レッスン名	定員	時間	難易度	強度	内容
らくらく流水	10	20	なし	★～	超音波流水に身体をあてるだけの簡単らくらくクラス。腰痛・リュウマチ・高血圧や冷え性にも効果的。初心者の方にもお勧めです。
流水ウォーキング	30	30	☆～	★～ ★★	超音波流水の効果と水の抵抗の中でウォーキング。足腰の負担は少ないのに効果は絶大です。
成人スイミングスクール	30	60	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★	正しいフォームの習得と泳力アップのクラスです。

レッスンプログラムは天候による交通事情やインストラクターの事情により、担当者や内容の急な変更、または休講となる場合もございます。  
その場合は、スタジオ入口横にありますお知らせボードまたは当館ホームページにてお知らせいたします。確認のうえご入館くださいませ。

郡上市総合スポーツセンター

〒 501 - 4204 岐阜県郡上市八幡町旭1130 - 1

TEL : 0575 - 66 - 1100 FAX : 0575 - 65 - 2170