

メディカルフィットスパわくわくレッスン紹介

わくわくでは多彩なレッスンをご用意いたしております。お好みや体力、体調に合わせてご参加ください。

レッスン強度の目安



レッスンが初めての方や、体力に自信のない方












中級 体力や筋力がつきレッスンに慣れてきた方










上級 そのレッスンに慣れ中級以上の体力や筋力がついてきた方

スタジオ1	所要時間	レッスン名	内 容
中級	45分間	ZUMBA	ラテン系を中心とした音楽とサルサ、メレンゲなどのダンスステップを取り入れたダンスフィットネス。ご自身の動ける範囲で動いて気持ちよく汗をかいていただけます。
	40分間	初級エアロ	インストラクターの動きを真似して行うダンスエクササイズ。初級エアロはエアロビクスの基本動作を行うので、初心者の方、体力に自信のない方も楽しめます。
上級	50分間/60分間	エアロビクス	基礎体力がついてきて、もっとステップを楽しみたい方向けのエアロビクス。心肺機能向上、脂肪燃焼を目的としたレッスンです。
	45分間	初級ステップ	ステップ台を使ったエアロビクス。初級ステップは初心者の方、基礎体力をつけたい方向けです。
中級	45分間	ステップ	基本から応用まで様々なステップを行います。基礎体力がつき運動に慣れてきた方向けです。
中級	45分間	ファイティングエクササイズ	ボクシングなどの格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。フットワークを中心とした有酸素運動を行います。
中級	60分間	初中級ダンス	初めての方から中級の方が楽しく踊れるレッスンです。
中級	50分間	ラテンエアロ	ラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。
中級	60分間	Danceエアロ	エアロビクスをベースにストリートダンスの要素プラス。有名な邦楽の音楽も楽しみながら楽しく参加いただけます。
中級	45分間	ZUMBAステップ	ステップ台を使い、様々なジャンルの曲を取り入れてタップやダンスの動きを行います。
	60分間	膝—腰らくらくエクササイズ	足部から骨格を整え、姿勢改善をめざします。
	60分間	ベリーダンスベーシック	骨盤周りの筋肉を中心に体全体を動かし、アラブの音楽に合わせてしなやかに情熱的に踊るレッスンです。

スタジオ2	所要時間	レッスン名	内 容
中級	60分間	ハワイアンフラ	本格的なハワイアンフラを優雅に踊ります。
	60分間	フィットネスフラ	フラの動きにフィットネスを取り入れ、ハワイアンフラとは違うフラの楽しみ方ができるレッスンです。
中級	45分間	ボール体操	バランスボールで体感を鍛え、ゆがみの解消やバランス感覚を強化するレッスンです。
	60分間	健美操	経路(気の流れ)を整えながら身体を調整します。
	50分間	骨盤リセット	骨盤底筋群のトレーニングを主とした簡単なストレッチ、コアトレーニングを行います。
	45分間	骨盤コンディショニング	骨盤周辺の筋肉を緩め全身を整え、体を本来あるべき状態へ戻していきます。
	60分間	ボディバランスEX	ストレッチポールやボールを使い、体をほぐしながら体幹を鍛えバランスを整えます。
中級	30分間	パワーシェイプ	腰痛、膝痛、肩こり等、様々な体の痛みの改善を目的とした運動を行っていきます。
	60分間	ピラティス	呼吸と体の動きを機能的に連動させ、体幹を鍛えまた、柔軟性を向上させます。

スタジオ2	所要時間	レッスン名	内 容
	50分間	リラックスヨーガ	無理のない簡単なポーズでリラクゼーションとストレス解消ができます。
	45分間	Power YOGA	静と動の様々なポーズを流れるように連続で行う運動量の多いヨガ。筋力トレーニングを含んでいるので、強度の高いレッスンです。
	60分間	伝統的ヨーガ	ポーズをゆっくりと行い、体の感覚に集中し呼吸法で自律神経のバランスを整えていきます。
	60分間	ストレッチヨーガ	体の内側へ意識を向けて、ゆったりとした呼吸と動きで進めていきます。
	60分間	骨盤ヨーガ	骨盤周りの筋肉を動かすヨーガのポーズをとり骨盤を整えます。
	45分間	ウエーブリング	筋膜と筋肉をほぐしていくセルフケアマッサージを行います。
	30分間	ウエーブストレッチ	ウエーブリングを使用し、関節をほぐし筋肉を伸ばします。
	60分間	フットコンディショニング	骨格筋を整え、リンパの流れを促進するレッスンです。
	60分間	フットコンディショニング	骨格筋を整え、リンパの流れを促進するレッスンです。

プール	所要時間	レッスン名	内 容
	20分間	アクアストレッチ	プールでのストレッチです。水の特性を利用することで筋肉の緊張を抑え、ストレッチ効果を高めます。
	30分間	アクアEX	有酸素運動や、ビート板、ヌードルを使った筋力トレーニングなど幅広い運動を行うレッスンです。
	45分間	水中運動	
	45分間	関節疾患教室	関節疾患をお持ちの方も、水の特性を利用して行う運動なので、関節に過度な負荷をかけず無理なく行えるレッスンです。
	45分間	アクア健美操	水中で行う健美操。経路(気の流れ)を整えながら身体を調整します。
	45分間	アクアサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを水中で交互に続けて行うことで体力UPやダイエットにお勧めのレッスンです。
	45分間	初めての水中歩行	水中での基本的歩行や頭の体操を取り入れたレッスンです。
	30分間	アクアZUMBA	ラテン系を中心とした音楽とサルサ、メレンゲなどのダンスステップを取り入れたプールで行うダンスフィットネスです。

- ※インストラクターの都合により予告なく中止・変更する場合があります。
- ※レッスン開始から15分以降の入場はお控えください。
- ※水曜・金曜 13:00～13:30のプールは1コースのみご利用いただけます。
- ※スタジオ2のレッスンは開始60分前から整理券を配布いたします。
- ※水曜10:30～のステップは開始30分前より整理券を配布いたします。
- ※金曜11:05～の膝腰らくらくは開始30分前より整理券を配布いたします。
- ※祝日は18:00以降のレッスンが休講となります。
- ※日曜の週替りレッスンはインストラクターが週替りで担当します。

レッスン中は水分補給を心がけましょう！