

プログラムのご案内

Les Mills Programs		☆オリンピアお勧め最強プログラム☆			
プログラム名	時間	運動強度	難度	内容	
ボディバンプショート	40分	調整可能		音楽に合わせて、バーベルを使って楽しくウエイトトレーニング！シェイプアップ・筋力アップに効果大！(ショートプログラム)	😊
ボディバンプ	60分	調整可能		ドラマティックな音楽に合わせて、バーベルを使って全身楽しくウエイトトレーニング！「シェイプアップへの世界一の早道」。(全身10曲♪)	
ボディコンバットテック	15分	初心者		まずは基本のパンチ・キック動作をしっかりマスターして、安全にしっかり効果を目指しましょう。クラスに出てくる動きの説明と練習をします。	😊
ボディコンバットショート	45分	調整可能		ボクシング、キックボクシング、テコンドー、空手、太極拳の動きを取り入れたエアロビクトレーニング。(ショートプログラム)	😊
ボディコンバット	60分	調整可能		格闘技系エクササイズ。あなたもパンチ&キックで楽しく良い汗流しませんか？ストレスも脂肪も「Knock out！」(全10曲♪)	
ボディヒーリングショート	40分	調整可能		ストレッチ、太極拳、ヨガ、ピラティスの動きを組み合わせ、ゆっくりとした動きでコアエクササイズ！「心とカラダ」のプログラム。(ショートプログラム)	😊
ボディヒーリング	60分	調整可能		ストレッチ、太極拳、ヨガ、ピラティスの動きを組み合わせ、ゆっくりとした動きでコアエクササイズ！ストレスを和らげ、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ！(10曲♪)	

健康・リラクゼーションのプログラム

おはよう/のびのび/おやすみ ストレッチ	30分	1	1	全身のストレッチでゆったり筋肉を伸ばします。まんべんなくからだをほぐすこのクラスで、たまった疲れもすっきりリフレッシュ！準備運動・整理運動にオススメです	😊
青竹エクササイズ	30分	1	1	青竹踏みをベースにしたシンプルな内容。足の裏のツボを心地よく刺激して血行促進効果も◎。青竹+セルフマッサージで足の先からゆったりと筋肉を伸ばします。	😊
トータルストレッチ	30分	1	1	からだの筋肉を意識しながらの コアトレーニング&ストレッチ のクラスです。理想のボディづくりに最適です！	😊
ヒーリング体操ラフィーラ	50分	1	1	日常で使うことのない身体の部分をゆったりとした腹式呼吸に合わせて“無理なく無駄なく”十分に活性化させ、全身機能を高めます。【かんたん】…ラフィーラをはじめて行う方にお勧め。	😊
太極拳・はじめて太極拳	60分	1	1	中国古来の武術。緩やかに弧を描くような四肢の動きを中心とした心身鍛錬のための健康法です。ゆっくりとした動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。【はじめて】…初心者お勧め	😊
ヨガ	60分	1	1	初心者ヨガ入門クラス。身体の硬さを無理なく、気持ちよく柔軟にし、背骨や股関節の歪み・異常を整えます。初めての方でも大丈夫！	😊
ピラティス・かんたんピラティス	45分	1	1	身体のコア(腹部の深層筋、臀部・脊椎のまわりの筋肉)の筋力を鍛え、強しなやかにし、姿勢の歪みを整え、身体のバランスを回復します。心と体のリフレッシュを目指す、トータル・ボディ・コンディショニングです。	😊
ストレッチバレエ	40分	1	1	バレエの動きに基づきストレッチとエクササイズを、優雅な音楽に合わせて行ないます。美しい姿勢と柔らかい筋肉を身に付けましょう。(フロアーを中心に行います)	😊

シェイプアップのためのプログラム

はじめてエアロ	30分	1	1	ウォーキングや簡単なステップを行う エアロビクス入門クラス 。体力に自信のない方でも安心！エアロビクスの基本動作で構成した分かりやすい内容です。	😊
らくらくエアロ	45分 60分	1~2	1~2	ウォーキングを中心とした簡単で分かりやすい足にやさしいクラスです。肩こり・腰痛にも◎かんたんなローインパクトで脂肪燃焼&筋コンディショニングもできます！初心者で欲張りな方に！	😊
ニコニコエアロ	45分 60分	2	1~2	基礎体力をつけながら、エアロビクスの基本的なステップをマスターするクラスです。足への負担の少ない歩行とステップ中心のバリエーションで全身の持久力UP！	
ほっそりエアロ	45分 60分	3	3	ウォーキングバリエーションを基本から徐々に広げ、効率よく脂肪を燃焼していきます。下半身の大きな筋肉を中心に動かして、上手にシェイプアップしましょう！	
ラテンエアロ	50分 60分	2~3	3	楽しいラテンのリズムにのって行うエアロビクス。いつもとは一味違うエアロビクスをどうぞ！美しくシェイプアップしながら姿勢改善や骨盤内の血液循環を促進。ウエストの引き締めにも◎工夫をこらした刺激的な動作など、バリエーションが盛りだくさん！動きのなれた方にオススメです。エアロビクスの多様な動きのコンビネーションや振り付けそのものに挑戦していただくクラスです。	
コンピネーションエアロ	60分	2~3	3	中級レベル 以上の技術、体力がある方で身体をしっかり使いながらエアロビクスの醍醐味を味わっていただくクラスです。慣れてきた方で持久力・体力向上を望む方にオススメです。	
チャレンジエアロ	60分	4	4	ステップ台(踏み台)の昇降運動を初めて行う方向けの入門クラス。	😊
はじめてステップ	30分	1	1~2	体力に自信のない方でも安心です。《ステップ台使用》	😊
かんたんステップ	45分	2~3	2	ステップ台の昇降運動で中級エアロに匹敵する消費カロリーを、足・膝への負担を少なく得られます。シンプルな歩くバージョンで全身の持久力アップ！《ステップ台使用》	😊
チャレンジステップ	45分	3	3	ステップに慣れてきた方にオススメのステップアップクラスです。いろいろなステップを取り入れた応用編。下半身のシェイプアップに！《ステップ台使用》	

アウトドアテニスコート 屋外のテニスコートがご利用いただけます。※フロントにて要予約
利用料…無料(日没後よりナイターフィーとして1名1時間¥200)

テニスドーム テニスコート インドアテニスコートがご利用いただけます。(レッスン時は除く)※フロントにて要予約
利用料…1時間1名(¥500)

バスケットコート 屋外のバスケットコートがご利用いただけます。※アスレカウンターにてチェック
フリースローやお友達と3ON3! (ボール貸し出し無料)

運動強度・難度



…体力経験
問わずどなたでも

2
3

…慣れてきたかな?
…体力ついてきた?

4
5

…レベルアップ!
…もっとレベルアップ!

ダンス系のプログラム

プログラム名	時間	運動強度	難度	内容	
はじめてバレエ	60分	1~2	1~2	クラシックバレエの基本を行います。身体全体の筋肉と関節をまんべんなく使って、脂肪を燃焼させます。しなやかなボディラインを目指す方にオススメです！(バーを中心に行います)	😊
フラダンス	60分	1	1	ハワイ伝統の(Hula)でしなやかな身体づくりとウエストのシェイプアップ。ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて、手・足・身体全体で曲を表現して踊るので全身運動にも◎。	😊
ヒップホップ(初級)	45分	1~2	1	誰でも楽しめるダンスの入門クラス。ダンスで使うリズムや体の動かし方を1から学びます。体をしっかり使ってかっこよく踊りましょう。	😊
ヒップホップダンス	60分	2~3	2	HIPHOP中級。ヒップホップの曲に合わせて、リズムとそのフィーリングを楽しむクラスです。色々なダンスのステップで体を動かし、汗を流しましょう！	😊
ストリートスタイルヒップホップ	60分	3~4	3~4	少し慣れてきた方に！さらに難しいHIPHOPの動きをマスターしよう。複雑な動きをマスターし、ダンステクニックを磨きましょう。	
ヒップホップジャズ	60分	2~3	1~2	今一番流行のダンス♪HIP HOP JAZZ!! 今、TVで流行している歌手(主に女性)が踊っているダンス。流れて、手の動き・止め方がきれいです。バックダンサーの様にカッコ良く踊りましょう！	😊
社交ダンス	60分	1	1	ブルース、ジルバ、ワルツ、ルンバ、タンゴなどを音楽に合わせて踊ってみませんか？どなたでも楽しめるように初歩のステップから始めます。いつものシューズで楽しんでいただけます。	😊

アクアプログラム

アクアウォーキング	30分	1	1	水中を歩行しながら水の抵抗を利用して無理なく運動不足を解消。簡単な歩く動作を基本とし、水中をたくさん移動しながら行う全身運動です。どなたでも気軽に参加できます。	😊
脂肪バイバイ	30分	1~2	1	水の抵抗を利用したトレーニングで引き締まった身体作りを目指します。ジョギングと筋力トレーニングを交互に行い、全身をよく動かし体力をつけます。	😊
アクアピクス	45分	2	2	水中で行うエアロピクスで、効果的にシェイプアップします。色々なバリエーションをくみあわせ楽しみながらおこなう全身運動！	
ミットアクア	45分	3	2~3	ミット(専用グローブ)を使い、水の抵抗をさらに利用して筋肉にほどよい刺激を与えます。筋力と全身持久力の向上を目指す有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこなうプログラム。	
サーキットアクア	45分	3	2~3	水中アイテム(ボール・ミット・ヌードル・ビート板)を使って様々な動きを行い全身をシェイプアップ！水の抵抗を利用してレジスタンストレーニングも☆	

スイミングプログラム

はじめてスイム	30分	1	1	まずは水に浮いたり、もぐったりすること、呼吸法から始めましょう。(全く初心者水慣れコース)	😊
はじめてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ	30分	1	1	各種目別の泳法を基礎(呼吸・手の動き・キック)の練習から無理なくスタートします。始めての方でも気軽に参加できるクラスです。(25M未完泳者)	😊
のんびりクロール・背泳ぎ・平泳ぎ	30分	2	2	各種目別にはじめてからステップアップした技術を習得していきます。(25M完泳者)	
おまかせスイム	30分	2	2	練習種目はコーチにお任せください。ワンポイントアドバイスあり。色々な泳ぎにチャレンジしませんか？(四泳法の中で1種目25M完泳者)	
アクアフィン	30.40分 60分	2~3	2	足ひれ(フィン)を使って泳ぎます。バタフライ・背泳ぎ・クロールの三種目対象。想像を絶するスピードを体験できます。	
はじめてバタフライ	30分	2	3	バタフライの泳法を基礎から無理なくスタートします。(クロール・平泳ぎどちらかが25M完泳者)	
のんびりマスターズ	60分	3	2	四種目総合練習コース。四種目をバランスよく泳ぎます。(四種目50M完泳者)	
アクアマスターズ	45分 60分	3	3	四種目泳ぎこみと総合練習コース。スタミナをつけたい人も速く泳げるようになりたい方もプールに大集合！中・上級向け。(四種目50M完泳者)	
がんばれマスターズ	60分	4	4	四種目泳ぎこみと総合練習コース。タイムトライアルあり。大会出場やレベルアップを目指します！(競技志向者コース)	
飛びこみ	15分 30分	2	3	飛込みを集中的に練習します。きれいなスタートを決めてタイムアップ！	

卓球プログラム

※アスレカウンターにて予約が必要です。【定員制】

はじめて卓球 【入門】	60分	1	1	興味はあるけど…卓球が全く初めての方対象です。ラケットの握り方から指導いたします。【無料】	😊
かんたん卓球 【初級】	90分	2	2	まだ初めただけの方、長期ブランクのある方対象です。フォアハンド・バックハンドショートがある程度打てる方。	有
のんびり卓球 【中級】	90分	3	3	フォアとバックのコンビネーションがこなせる方。つつつきがしっかり打てる方。	有
がんばれ卓球 【中上級】	90分	4	4	つつつき及びつつつきからのフォアハンドドライブとスマッシュが打てる方。	有
卓球マスターズ 【上級】	90分	5	5	試合を目標とする方、またはそれと同等のレベルを持っている方。	有
卓球フリー	60 ~75分	どなたでも		卓球台がフリーにて使用できます。【無料】 ・ラケットレンタル ¥315 ・卓球マシン ¥525	

有料レッスン ●卓球プログラム (はじめては無料)
¥300

有料リザーブ ●スムーズにレッスンにお入り頂けます。
¥200 ●並ばなくてもいいよ!