

《レッスン紹介》

スタジオA・B

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
エアロビクス系		
かんたんエアロ&ステップ	★	前半はエアロビクス、後半はステップ台を使用し、基本動作を行う初心者向けのクラスです。最後にリラクゼーションを行います。
初・中級ステップ	★★	基本動作で足を慣らしてから、動きをどんどん複雑に展開していきます。
Balltone ソールシンセシス	★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた新しいタイプのダンス系ボディコンディショニングエクササイズです。
ファットバーニング	★★	足に負担の少ないローインパクト動作のバリエーションを行い、楽しみながら脂肪を燃焼させるエアロビクスのクラスです。
ラテンエアロビクス	★	ラテンダンスの要素を取り入れ、陽気にステップを踏みながら踊る感覚でエアロビクスを楽しむクラスです。
ダンスエアロ	★★	ダンス特有の曲線的な動きを取り入れ、楽しみながら身体機能の向上を目指す中級者向けエアロビクスのクラスです。
ペルヴィスヨガ	★★	骨盤周辺の筋肉を調整し、カラダの歪みを整えます。ウエスト周りのスタイルアップにも効果的なエクササイズです。
ダンスフィットネス	★	全曲、一曲完結の簡単な振り付けでダンスエクササイズを行います。
ファイティングシェイプ	★★	音楽に合わせてパンチやキックの動作を行います。脂肪燃焼やダイエット効果も高く、女性に人気のクラスです。
リフレッシュエアロ	★	ベーシックな動きを中心にスパイス程度に遊び動作を取り入れた初中級者向けのクラスです。
ステップエアロ	★★★	リズムに合わせた基本ステップを練習するクラスです。
ローインパクト	★	基本的な動きを中心とした、跳躍動作の入らないクラスです。
J-POPエアロ	★	J-POPの音に合わせて有酸素運動(エアロビクス)をしていきます。
週替りエアロ	(〇)	担当インストラクターが週替り。内容も強度も週替り。そこが楽しみな、日曜朝一エアロです。
習い事レッスン		
やさしいバレエ	★★	やさしいバレエのクラスです。姿勢を意識して身体の変化を実感して、美しく素敵な体を手に入れましょう。
スピードボール	★	スピードボールの基礎を身につけラリーの楽しさを実感しましょう。楽しくラリーを続けたい方、汗を流したい方向向けのクラスです。
太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動きます。
ラテンダンス	★	サルサミュージックに合わせて踊るラテンダンスのクラスです。基本ステップと組み合わせるリズムよく楽しく動きましょう。
ストリートダンス	★★	ソウル&ロックを中心としたストリートダンスです。初心者歓迎です！
ふだん着のバレエ	★	難しそう、硬いから無理などなど… 決してそんな事はなく、初めての方でも楽しみながらできるクラス。気持ちよく汗を流しましょう。
健康ピンポン	★	3人以上で行う卓球ゲームで、ルールは簡単、楽しみながらエクササイズができるレッスンです。
はじめようフラダンス	★	踊りの基本となるベーシックステップを中心にフラダンスの基礎を練習するクラスです。
フラダンス	★★	基本に慣れた方を対象にハワイアン音楽に合わせてフラダンスを優雅に踊るクラスです。
コンディショニング系		
Body Line	★	ご自分の体重を負荷として身体を引き締め、キレイな身体のラインを作っていきます。
ブレスストレッチ	★	息をコントロールしながらの柔軟体操です。肩こり、腰痛、冷え症の改善をしていくクラスです！
背骨コンディショニング	★	仙骨枕を使って背骨を調整していくクラスです。初心者の方でも簡単にできるレッスンです。
スタイル☆コンタクト	★	姿勢改善を目指していくクラスです。肩甲骨を動かしていきます。ハーフボールを使用します。
骨盤体操	★	骨盤の柔軟性を回復させることにより、身体の歪みを矯正し本来の自然な体を取り戻すための全身運動です。
ヨガレッチ	★	ヨガの要素を取り入れたストレッチです。全身をゆっくりストレッチしていきましょう。
スタイルコンディショニング	★	姿勢を良くする為に、身体の土台となる背骨を調整するクラスです。タオルと仙骨枕を使用します。
ピラティス	★	筋バランスを整え、身体が本来の強さで正しく動けるような姿勢に導く体幹トレーニングです。ゆがみを整える効果で痛みを改善します。
フィットネスヨガ	★	カパラバディなどの呼吸法を取り入れながら気持ちよく動いていきます。代謝UP!!心も体も軽やかに。
ボディコンディショニング	★	血行やリンパの流れを促進し、「自然体」へと導いていくクラスです。疲れにくい身体、こり・むくみ・肥満・慢性痛を解消します。

新潟市秋葉区程島1976-1 TEL:0250-21-2189

HP:http://dashsports.net

プールレッスン

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
アクアビクス系		
のりのリアクア	★★	音楽・リズムに合わせて、“のりのり”で体を動かすアクアエクササイズです。
シェイプアップアクア	★★	音楽に合わせて身体を動かしながら、楽しくストレスを解消しましょう。脂肪燃焼にも大変効果的なクラスです。
アクア笑タイム(ジョウタイム)	★★	ゆっくり身体をほぐしてから始める水中エアロビクス。無理なく身体を動かしていきましょう。
GOGOアクア	★	水の特性をフルに活用して、心肺機能の向上や筋カトレーニングを行うクラスです。
レインボー水中体操	★	アクアミットで水の抵抗を最大限に利用して、しっかり筋肉・骨づくり！
アクアウォーキング	★	水の中を様々な方法で歩いていきます。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
ウォーターバレー	♪♪♪	その名の通り、ただ水中バレーボールを楽しむスクール。あなたもハマる事間違いなし！！
週替わりアクア	★	パワー系・脳トレ・リズムカルに動く、コーチによって毎週違った水中歩行のクラス。頭もカラダもたくさん使いましょ！
スイミング系		
レッツマスターズ	★★★	1500mくらい泳ぎます。ターン技術の向上も含め、総合技術向上を目指します。
クロールマスターしよう	★	クロール25mを、一緒に目指しましょう！ 目標達成に向けて全力でサポートします！
水泳教室・初級	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。(1時間:600m程度)
水泳教室・中級	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習に加えバタフライの練習も行います。(1時間:800m~1000m程度)
水泳教室・上級	★★★	4泳法をまんべんなく泳ぎます。(1時間:1000m~1200m位)
水泳教室・初/中級	★	レベルに合わせて練習内容を変えることができます。
マスターズ60	★★★	ダッシュで一番ハードなクラス。挑戦者求ム！(90分 ？？？m)
初心者スイム	★	水泳を始めたばかりの人を完全サポート。あなたの水泳人生を楽しめるものにするクラスです。
マイストローク	★	泳ぎを解説して自分自身の泳ぎを把握しましょう。さらにスムーズに泳げるようになります。(30分:200m程度)
マスターズエース	★★★	ガンガン泳ぎます！ とにかく泳ぎたい人から大会を目指したい人まで、みなさんどうぞ。

フィットネスジム

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	予約	レッスン内容
体力測定(予約制)	-	体組成・体力の測定を行います。体を知るのは運動のスタートラインです。前日までのご予約をフロントへお願いします。
Dトレ(予約制)	-	体力測定の評価とそれに基づいて作成したトレーニングプログラムの実施説明を致します。体力測定後にジムで予約を取ります。

有料パーソナルレッスン(予約制)

※ 前営業日までの事前予約が必要となります。

プログラム名	強度	レッスン内容
パーソナルスイム	???	あなたの水泳のお悩み解決に向けて、一緒に改善を目指します。貴重な30分になるはず！
パーソナルトレーニング	???	あなたの目標にむけてトレーニング指導を行います。貴重な30分になるはず！

～有料プログラム～

★有料レッスン・パーソナルスイム・トレーニング・ストレッチ
30分 3000円(予約制)

★有料レッスン 健康食事パーソナル
2000円(予約制)

