

ビーフリー スタジオレッスン・プールレッスンのご案内

スタジオレッスン

正会員、ジム・スタジオ会員、スクール月4会員（スタジオコース）の方が参加できます。

| レッスンタイトル | シューズ | 内容 |
|---------------------------|------|---|
| 健康ロコトレ | 不要 | タオル、ボール、セラバンド、自重などを使って、動きやすい体をつくるトレーニングをします。 |
| モーニングストレッチ | 不要 | 体が動きやすくなるストレッチング。筋トレ、スタジオやプールレッスン前におすすりめです。 |
| 肩腰膝予防体操 | 不要 | 腰痛改善を中心に肩こりやひざ痛緩和のためのストレッチや筋力トレーニングを行ないます。 |
| ボディメンテナンス | 不要 | 血行を良くし、筋肉や骨盤まわりをほぐして、脚のむくみ取りや腰痛、膝痛などのツライ症状の改善をめざします。 |
| ペルビックストレッチ | 不要 | 骨盤調整プログラム。骨盤を支えているインナーマッスルを動かすことで骨格を整えます。 |
| 骨盤ヨガ | 不要 | 骨盤の傾きなど骨格を整えるエクササイズをヨガの呼吸法を取り入れながら行います。 |
| ヨガスタイル | 不要 | ゆったりとした動きとヨガの呼吸法で心身の疲労解消と内臓機能を整えます。 |
| ルーシーダットン | 不要 | タイ式ヨガ。自己整体を主眼に置いて作られた内容で、幅広い年齢層に有効なプログラムです。 |
| アシュタンガヨガ | 不要 | ポーズと呼吸法で普段あまり使わない筋肉を刺激し、強くなやかな体づくりができます。 |
| 筋コンディショニング | 不要 | 自重を活用したスロートレーニングを行い、バランスのよい体づくりを目指します。 |
| ピラティス45 | 不要 | 骨盤を本来の位置に戻し、体の奥にあるインナーマッスルを刺激して姿勢を改善します。 |
| PHI ピラティス | 不要 | 姿勢矯正プログラム。脊柱の歪みから引き起こされる関節痛の軽減にも効果的です。 |
| ボル・ド・ブラ | 不要 | 立って動くピラティス。ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラム。 |
| フラダンス | 不要 | ハワイの伝統舞踊である「フラダンス」は、歌詞の意味に合わせた振りを踊ります。 |
| 太極舞 | 不要 | オリエンタルな心地よい音楽に合わせた、ローインパクトのゆっくりとしたエクササイズ。 |
| スタイルジャズ | 不要 | ジャズベースの動きで全身を使うことができ、運動不足解消や体カアップに最適！ |
| リトモス30・45・60 | ○ | ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトン、ツイスト、フラメンコなど11曲の音楽に合わせたダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。 |
| ZUMBA (ズンバ) ZUMBA STEP | ○ | ラテン系の曲に合わせて、特有の基本リズムと動きを組み込んだコリオグラフィ（振付）を楽しむ、脂肪燃焼系エクササイズ。※ZUMBA STEPは、ステップ台を使用したZUMBAプログラム。 |
| (新)ダンスフィットサーキット | ○ | ダンスのリズムで簡単な振付を楽しみながら、筋トレの要素を入れてシェイプアップを目指します。 |
| フリースタイルダンス | ○ | 中・上級者向けのフリースタイルダンス。ダンステイストたっぷりのレッスンが楽しめます。 |
| はじめてエアロ、初級エアロ | ○ | エアロビクスダンスの初級クラス。基礎体力をつけたい方に最適です。 |
| ボディメイクエアロ | ○ | 自重やダンベルを使って、全身の筋肉を引き締める、美姿勢づくりエクササイズ。 |
| 脂肪燃焼エアロ | ○ | 脂肪燃焼を目的としたエアロビクスダンス。簡単な筋トレでボディラインも整えられます。 |
| 中級エアロ | ○ | 動きのバリエーションを楽しむエアロビクスダンス。持久力向上にも効果的です。 |
| スーパーエアロ100 | ○ | 中・上級者向けのエアロビクスダンス。60分では物足りない方へのスペシャルレッスン。 |

プールレッスン

正会員、プール会員、スクール月4会員（プールコース）の方が参加できます。

| レッスンタイトル | 使用コース | 内容 |
|--|--------|---|
| 水中ウォーク、はつらつウォーク、エゾウォーク、アクウォーク、アクウォーク&ヨガ、健康ウォーク | フリーコース | 健康維持・運動不足解消、またはひざ・腰・肩の痛みを緩和する目的に、水の特性（浮力、水圧、抵抗、水温）を活かしたウォーキング、ジョギング、ストレッチング、筋トレなどを行います。 |
| アクアシェイブ | 歩きコース | 水の抵抗を活かしたいろいろな動きを、音楽に合わせて楽しむ水中エアロビクスクラス。持久力アップやシェイプアップに効果的な全身運動が行えます。 |
| 超初心者水泳、初心者水泳、はじめてクロール | フリーコース | 泳ぎを始める方の初心者コース。水中での呼吸法、浮き方、立ち方、けり方、かき方など、水泳の基本を習得します。 |
| クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ | フリーコース | 正しいキック、手の動作、呼吸方法を習得し、25M完泳を目指します。練習内容は、姿勢、キック、ストローク、呼吸と、参加者のレベルに合わせて段階的に進めます。 |
| 週替スイミング（初級） 月替スイム（初級） | フリーコース | 初級者対象に、「週替りスイミング」はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを、「月替りスイム」は、バタフライ、平泳ぎを習得していきます。 |
| 四泳法（中級） 月替スイミング（中級） | 泳ぎコース | 中級者対象に、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を習得していきます。 |
| レベルアップ入門（初級～） | 泳ぎコース | 平泳ぎ、バタフライの泳法練習を中心に、クロールの泳力アップを目指します。 |
| レベルアップ水泳（中・上級） | 泳ぎコース | よりカッコよく泳げるように、各泳法のフォームチェックと各クラスに合わせた体カづくりを目指します。 |
| マスターズ水泳 | 泳ぎコース | 泳ぎの技術、泳力、スピードを高める練習をします。マスターズ水泳大会を目指している方に最適です。（中級・上級クラス） |

★プールでは、レッスンを行っている時間でも自由に使えるコースを用意しています。