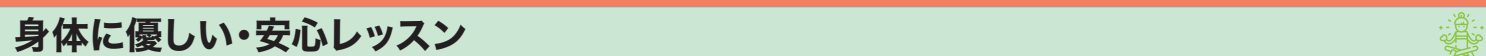


日曜日・祝祭日は、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。

※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします

代行・休講につきましてはHP・スタジオ前にて告知いたします

**休館日** 毎月15日、末日(2月を除く)、夏季・冬季休館日 **URL** <https://www.ls-sports.jp/nagahama/>



## 身体に優しい・安心レッスン

リズムによって有酸素運動

| プログラム                          | 強度・難度 | 時間      | 定員  | 内容                                                                         |
|--------------------------------|-------|---------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>GROUP FIGHT</b>             | ★★    | 30分/45分 | 20人 | ダンスの良い音楽に合わせてキック!パンチ!ボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動きを行うエクササイズ!ストレス解消や心肺持久力向上に効果的です。 |
| <b>UBOUND</b> (ユーバウンド)         | ★★    | 30分     | 13人 | ミニラップソングを使った関節に負担の少ないレッスンです。短時間で脂肪燃焼、体幹強化、持久力向上が期待できます。                    |
| <b>16 DIET</b> (シックスティーンダイエット) | ★★    | 30分     | 20人 | 高強度のエクササイズと低強度のエクササイズを繰り返す、脂肪燃焼に効果が高いHIIT(ヒート)トレーニングを用いたプログラムです。           |
| <b>メタボサークット</b>                | ★★    | 45分     | 20人 | ステップ台の昇降運動とダンベルや自分の体重を使ったトレーニングを交互に行います。脂肪燃焼に効果的なサーキットトレーニング法を用いたクラスです。    |
| <b>TEAM TRAINING</b>           | ★★★   | 30分/45分 | 20人 | 体幹を中心に徹底的に鍛えるレッスンです。本気で追いつくプログラムになっています。体力自慢の方大歓迎!!                        |

## ダンス系レッスン

| プログラム     | 強度・難度                   | 時間      | 定員  | 内容                                                                                             |
|-----------|-------------------------|---------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| バレトン      | ★                       | 45分     | 25人 | バレエの要素が入ったシンプルなエクササイズです。音楽に合わせて全身を動かし、筋バランスを整え、スタイルアップを目指しましょう。                                |
| ZUMBA     | ★★                      | 45分     | 25人 | ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・サンバ・メレンゲなど様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだ新しい動き！フィットネス効果の高いダンスプログラムです。              |
| ベリーエクササイズ | ★★                      | 45分     | 25人 | 中東発祥の「ベリーダンス」をベースにしたシェイプアップエクササイズです。楽しく踊りながらお腹周りを中心に全身のシェイプアップを行います。                           |
| ヒップホップダンス | ★★<br><small>入門</small> | 20分・45分 | 20人 | リズムの取り方など、ダンスの基礎を習得するレッスンです。<br>ヒップホップの音楽に合わせてながら振り付けを中心にを行います。                                |
| SHiNE™    | ★★                      | 45分     | 25人 | 米国のJazz、Ballet、HIP-HOPをベースとしたSHiNE™オリジナルのトレーニング。<br>過去〜現在までのTOP40HIT MUSICを使用。楽しく汗を流せるプログラムです。 |
| リズムミックダンス | ★★                      | 45分     | 25人 | ダンスステップやワークアウトを、音楽やリズムを楽しみながら、ストレス解消!!インナーマッスを意識しながら動くことで姿勢改善・シェイプUPに繋がります。                    |

## プール・サウナレッスン

| プログラム               | 強度・難度 | 時間  | 内容                                                                          |
|---------------------|-------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>アクアビクス</b>       | ★     | 30分 | 水中で行うエアロビクスです。心肺機能向上、自律神経改善に効果的です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。                     |
| <b>ミットアクア</b>       | ★★    | 30分 | 水の抵抗や浮力を活かした全身運動で、二の腕、ウエスト、もも、ヒップのシェイプアップ効果があります。アクアミットの使い方次第で自由に負荷も変えられます。 |
| <b>水中ウォーキング</b>     | ★     | 30分 | 水中で効果のある歩き方を身につながら、基礎体力を向上させるクラスです。浮力があるので衝撃が少なく、足首や膝に負担をかけずに運動したい方にオススメです。 |
| <b>水中シェイプウォーキング</b> | ★★    | 30分 | 水中歩行にインターバルトレーニングをプラスし、代謝を上げます。更なる心肺機能向上、脂肪燃焼効果アップを目指します。                   |
| <b>機能アップアクア</b>     | ★★    | 30分 | アクアミットを使って、呼吸・体幹・バランス・筋力など、自分の運動強度に合わせて動き、機能アップを目指します。                      |
| <b>熱浴流</b>          | ★     | 15分 | 熱した石に水をかけ、サウナ内をすっきりとしたユーカリの香りで充滿させます。血行促進や脂肪燃焼に効果的。                         |

 映像プログラム

| プログラム          | 強度・難度                                                                                 | 時間     | 内容                                                                        |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| GROUP POWER    |  | 30分45分 | バーベルとプレート、そして自体重を使いながら行う、全身強化・体力向上プログラムです。                                |
| GROUP FIGHT    | ★★                                                                                    | 30分45分 | 総合格闘技の動きを組み合わせ、楽しみながら全身を強化する心肺機能強化プログラムです。                                |
| GROUP BLAST    | ★★                                                                                    | 30分45分 | ステップ台を利用してエネルギーッシュに有酸素運動を行い、下半身を強化するプログラムです。                              |
| GROUP CENTERGY | ★                                                                                     | 30分45分 | ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。<br>ストレス軽減にも効果的です。                      |
| GROUP GROOVE   | ★                                                                                     | 30分45分 | アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたダンスプログラムです。                               |
| GROUP CORE     |  | 30分    | アスリートトレーニングとファンクショナルコアトレーニングを掛け合わせた、パフォーマンス向上プログラムです。腹筋を鍛えるので腰痛防止にも効果的です。 |