

## ●無料スタジオ プログラム ☆…初心者の方でも安心して行えます。 ★…運動強度・難易度(★の数が多いほど強度・難易度が高くなります)

気功	☆	健康呼吸法を行い、自分自身を見つめるクラスです。(シューズ不要)
ソフトヨガ	☆	ヨガの入門クラスです。「身体」「呼吸」「意識」三位一体運動させることで心身のバランスをとります。(シューズ不要)
ストレッチヨガ	☆	ストレッチと呼吸法を主とし、自然治癒力が高まり骨格矯正にも繋がります。(シューズ不要)
パワーヨガ	☆☆	比較的トレーニング要素の強いポーズを中心に行い、心身への調整能力を促します。(シューズ不要)
ピラティス	☆	骨盤・脊柱・肩甲骨を安定させ、ゆっくりとした動作の筋力トレーニングです。(シューズ不要)
フラベージック	☆	フラダンスのハンドモーションとステップで楽しく優雅に運動できるクラスです。(シューズ不要)
フラステップEX	☆～	フラダンスのステップを中心としたクラスで、様々なステップを習得します。(シューズ不要)
ヒップホップ	★～	ミュージックに合わせて様々なステップや振り付けを楽しむダンスエクササイズです。
エアロビクス	★～	基本ステップと説明を多く取り入れた初級クラスです。
エアロビクス	★★	基本動作からより動きのバリエーションが増える中級クラスです。
エアロビクス	★★★	運動強度とともに難易度の高いステップ＆バリエーションが多い上級者クラスです。
エアロサーキット	★★★	エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行う脂肪燃焼クラスです。
ボディワーク	★～	心肺機能と全身の筋力を高めるクラスです。
adidasボクシング	★～	ボクシングのフォームや動作を繰り返す事で、ストレス発散、脂肪燃焼を目指します。
ズンバ	★～	ラテン系の音楽にフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。
ベリーダンス	★～	腹部(=Belly)や腰の動きを強調して、女性の美しいボディーラインをつくりあげます。(シューズ不要)
フラダンス	☆～	ハワイアンミュージックに合わせ、優雅にゆっくりと身体を動かし、くびれのあるボディーを目指します。初めての方でも安心してご参加いただけます。(シューズ不要)
初級フラダンス	☆	フラダンスの入門クラスです。フラダンスの基本動作を習得します。(シューズ不要)

※ レッスン開始から10分以降のご入場はご遠慮いただいております。

## ●無料プール・クアパークプログラム

アクアビクス	☆～	安全に、どなたでも楽しめる水中エアロビクス。
水中運動	☆～	様々な運動で身体のバランスを整えます。(クアパークでのレッスンになります。※8月は休講になります。)

※ 8月は45分間のアクアビクスの終了時間が15分短縮になります。(プログラム時間は30分間になります。)

## ●有料プログラム(技術を身につけるクラス)

プ ー ル	スイム レッスン	初級クラス : 水慣れからクロール・背泳ぎの基本動作まで。(お水が怖い方も安心です。)
		中級クラス : 初級内容のレベルアップで平泳ぎ・バタフライを取り入れた4種目マスタークラス。 《申込み方法》 ウェルネスクラブの受付にて、レッスン料2ヶ月分を現金にてお支払いください。 (以降月会費と一緒に銀行引落としになります。) ※週1回コース:3,000円(税別) / 週2回コース:5,000円(税別) ※8月のレッスンは休講になります(レッスン料は頂きません。)

ス タ ジ オ	太 極 拳	☆～	緩やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。 ※正会員、ファミリー会員、ビジネス会員及び施設をご利用される方は、無料でご参加いただけます。 ※太極拳のみご参加される方は、1回600円(税込)でご参加いただけます。
------------------	-------	----	---

### 《 注意事項とご案内 》

- ご気分が優れない時は、勇気をもって運動を中止しましょう。
- レッスン内容・時間は都合により変更になることもございます。インフォメーションにてご確認ください。
- 祝日のレッスンプログラムは、随時館内にてお知らせ致します。

マホロバマインズ三浦 ウェルネスクラブ  
TEL : 046-889-8960  
FAX : 046-889-8965

