

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2024年11月

	月			火			水			木			金			土		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00																		
9:30	9:30(20) ストレッチ	9:30(60) 椅子ヨガ 高尾		9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ		9:30(20) ストレッチ									
10:00	10:10(40) ヨガ40 加藤	<b>有料</b>		10:15(40) はじめて エアロ 高尾		10:15(30) アクアダンス30 赤塚	10:15(45) ZUMBA45 伊奈	10:30(30) エアロ入門 高尾	10:30(30) はじめてクロール 平野		10:05(60) マット ピラティス 佐藤直子		10:00(40) エアロ40 加藤	10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダンベル 赤塚			
10:30		10:55(20) ちよこっと腹筋 大林									<b>有料</b>		10:50(60) パワーヨガ60 加藤	11:10(40) ステップ40 伊奈		10:30(45) ヨガ45 高尾		
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:30(20) ちよこっと脚トレ 大林		11:15(45) ヨガ 赤塚	11:20(20) プチトレ 大林		11:15(45) リラックスヨガ NORA		11:30(30) アクアダンス 伊奈		11:25(40) ポールリリース 梅田	11:20(40) バレエウォーク 佐藤直子	<b>有料</b>		11:15(30) はじめて パタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾		
11:30	12:00(30) エアロ30 大林						12:20(40) エアロ40 曾我	12:30(40) 太極舞 伊奈			12:20(40) ヨガ40 平松		12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ				
12:00													12:45(30) アクアダンス 30 梅田					
12:30	12:45(45) 背骨 コンディショニング 石神			13:00(30) エアロ30 梅田	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾		13:20(30) アンジー ジャンプ 平野	13:25(30) フィットネスフラ 高尾		13:15(30) はじめて エアロ 平松			13:10(40) バレトン 近藤	13:05(30) エアロ 30 豊田		13:00(60) バレエ 年少~小6	13:30(30) ステップ30 るみ	
13:00	13:45(40) エアロ40 森田		13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田		14:00(30) アクアダンベル 梅田	14:10(20) ストレッチ ポール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾		14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾		14:10(40) ヨガ40 近藤	14:00(60) 姿勢改善 & ウェープリング 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野			
13:30					<b>有料</b>			<b>有料</b>						<b>有料</b>				
14:00	14:40(45) 背骨 コンディショニング 石神	14:40(30) ボディ コンバット30 佐藤		14:40(45) ヨガ45 白井														
14:30																		
15:00																		
15:30			Jr.スイミング															
16:00			15:00~ 16:30迄															
16:30		16:30(60) ブレイクダンス 小中学生	1コース 使用															
17:00			16:30~ 18:40迄	16:40(60) 体育教室 小1~3														
17:30			2~3コース 使用															
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3~中1																	
18:30				17:50(60) 体育教室 小4~6														
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田																	
19:30																		
20:00	20:05(45) 暗闇プログラム	20:05(40) エアロ40 豊田																
20:30	21:05(20) ボディ コンバット45 成宮																	
21:00	21:10(30) 縄トレ 佐藤 謙吾	21:10(30) ボディ パンプ 30 成宮	CLOSE 21:00															
21:30																		
22:00																		

定員  
20名

定員  
20名

※各プログラムは定員制です。  
 ■ Aスタジオ:50名  
 ■ Bスタジオ:30名  
 【ボディパンプ・背骨コンディショニング  
 ポールリリース・ステップ:30名】  
 【ストレッチポール・縄トレ  
 アンジージャンプ:20名】  
 ■ プール :30名  
 【泳法レッスン:15名1コースのみ】  
 ★ 変更点があります

どなたでも対象      初心 ~ 初級      初中級 ~ 中級      【有料】スイミングスクール      【有料】カルチャースクール

# サーラスポーツ豊橋店

# レッスン案内

## エアロビクス・リズムエクササイズ

レッスン名	時間	強度	難易度	内容
エアロ入門	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	歩く動作を中心に、基本ステップを1つ1つ覚えていくことが出来るエアロビクス入門のクラスです。
はじめてエアロ	40分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	基本のステップをつなげ、簡単な動きを音楽に合わせて楽しむ事が出来ます。
エアロ30/40/60	30分 40分 60分	★★☆☆☆ ★★★☆☆ ★★★★☆	★★★☆☆	基本動作に変化を加え、エアロビクスの様々なバリエーションを楽しみながら基礎体力を身につけていきます。
ボディコンバット	30/45分 60分	★★★★☆ ★★★★★	★★★★☆	あらゆる格闘技の動きを取り入れた最強のエアロビクトレーニングです。心肺機能向上・脂肪燃焼効果を実感できます
ボディアタック	30/45分	★★★★☆	★★★☆☆	シンプルでハイインテンシティなエアロビクトレーニングです。短時間で最大筋力を発揮しトレーニング効果を実感できます。
快眠エアロ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	エアロビクスで体を適度に疲労させ、最後に足のマッサージを行い睡眠の質を向上させます。
ステップ	30/40分	★★★☆☆	★★★☆☆	基本動作に変化を加え、ステップの様々なバリエーションを楽しみながら基礎体力を身につけていきます。
バレトン	40分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	バレエの要素を取り入れ筋力アップ・柔軟性の向上を得ることが出来ます。
太極舞	40分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	太極拳などえをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。
アンジージャンプ	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	トランポリンの上でリズムに合わせて動きます。基礎体力向上や体幹部のトレーニングにも効果があります。

## ダンス系

レッスン名	時間	強度	難易度	内容
フィットネスフラ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ハワイアンな曲に合わせてフラダンスを踊り、ウエスト周りをシェイプアップさせます。
ZUMBA	40分	★★★★☆	★★☆☆☆	ラテン系の音楽とダンスを取り入れたエクササイズです。心肺機能向上・脂肪燃焼効果を体感出来ます。
ジャズヒップホップ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ジャズダンスの動きをベースにHIPHOPの動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しむことができます。
メガダンス	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	1回のレッスンで様々な種類のダンスが楽しめるプログラムです。心と体をすっきりリフレッシュ出来ます。

## 泳法レッスン

はじめてクロール	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	初めてクロールに挑戦したい方にお勧めです。
はじめてバタフライ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	初めてバタフライに挑戦したい方にお勧めです。
楽しく泳ごう	30分	★★☆☆☆	★★★★☆	4泳法の練習を様々なメニューで楽しく行います。

## アクアビクス

レッスン名	時間	強度	難易度	内容
アクアダンス	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	音楽に合わせて動く事で心肺機能の向上・脂肪燃焼効果を高めていきます。
アクアダンベル	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	水中ダンベルを使い全身の筋肉に刺激を与え、脂肪燃焼効果を高めます。
水中歩行	30分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	正しく効果的な歩行方法をマスター出来ます。

## 筋トレ・コンディショニング

レッスン名	時間	強度	難易度	内容
ストレッチ	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	運動前や運動後に行い心身リラックスさせて柔軟性の向上、けがの予防に効果的です。
ストレッチポール	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ストレッチポールを使い、骨の配列を正しい位置へ改善しその周りの筋肉をほぐす事が出来ます。
ヨガ	40/45分 60分	★☆☆☆☆ ★★☆☆☆	★★☆☆☆	呼吸と筋肉の動きを意識してポーズを取りながら動いていきます。体の凝りや歪みを取り除きリラックス効果を味わえます。
背骨コンディショニング	40分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	身体を緩める・矯正する・筋力アップの3つの要素で構成されたプログラムです。
ボディパンプ	30/45分 60分	★★★★☆ ★★★★★	★★☆☆☆	曲に合わせて筋力トレーニングを行います。バーベルの重さの調節が自由で男性から女性まで効果的にトレーニング出来ます。
マットピラティス	40分	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	呼吸と筋肉の動きを意識しながら全身の筋力や筋持久力、柔軟性を高めていきます。
パワーヨガ	60分	★★★☆☆	★★☆☆☆	ヨガに筋力トレーニング要素を加え、身体強化と精神力の強化を図り健康維持、ストレス軽減を出来ます。
プチトレ	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	誰でもできる簡単な筋トレを紹介します。
縄トレ	20分	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	縄跳びを使ったいろいろな動きを行い、脂肪燃焼効果を高めます。
ちょこっと腹筋	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	誰でもできる簡単な腹筋を紹介します。
ちょこっと脚トレ	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	誰でもできる簡単な脚の筋トレを紹介します。
姿勢改善&ウェープリング	60分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ウェープリングを使って普段のばしにくい筋肉伸ばすことができます。
バレエウォーク	40分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	バレエの動きを取り入れて体に負担のかからない正しい立ち方歩き方を身に付ける事が出来ます。
ポールリリース	40分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ストレッチポールを利用して行う筋膜リリースとほぐしです。主に下半身は筋膜リリース、上半身・肩まわりはほぐし中心となっています。