

レッスン内容



TEL(0827) 24-1105
ホームページ <http://ocean.ibh-s.com/>



エアロビクス、脂肪燃焼系			
〈強 度〉★★★★…きつい ★★★…ややきつい ★★…軽い ★…楽 〈難易度〉●●●…慣れた方 ●●…簡単 ●…とても簡単			
レッスン名	強 度	難易度	内 容
はじめてエアロ	★★	●	エアロビクスダンス初心者の方、リズムに合わせて気持ち良い汗を流しましょう。
エアロLOW(ロー)	★★	●●	エアロビクスダンスの基本の歩くことを中心に、脂肪を効果的に燃焼しましょう。
エアロMID(ミドル)	★★★	●●●	エアロビクスダンスのステップアップに。シェイプアップに効果的です。
エアロHI(ハイ)	★★★★	●●●	基本動作に弾む動作を加えて、体力アップ、シェイプアップに効果的です。
ラテンエアロ	★★★	●●●	ラテンのリズムにあわせて有酸素運動を楽しみましょう。

ダンス、格闘技系			
レッスン名	強 度	難易度	内 容
やさしいバレエ	★★	●●	バレエの美しい動きを通して踊る楽しさを味わいましょう。
ZUMBA	★★	●●	世界のリズムを取り入れたダンスフィットネスパーティーのような雰囲気を楽しみましょう。
フィットネスフラ	★★	●	フラダンスのリズムを取り入れたエクササイズ、コアを鍛えながら脂肪を燃焼しましょう。
パワークンフー	★★★	●	パンチとキックの連続で汗をかき、ストレスを発散しましょう！
party&groove	★★	●●	懐かしい曲から現在まで、時代のリアルなダンスをとり入れたプログラム。
リトモス	★★	●●●	音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系のプログラムです。
サルサ	★★	●●	陽気な音楽にのって楽しく踊りましょう。
やさしい太極拳	★	●●	健康維持を目的としたクラスです。
ダンスエクササイズ	★★	●●	様々なダンスジャンルを組み合わせでつなげていくプログラムです。
LATINATION	★★	●●	世界の色々なダンススタイルをとり入れたフィットネスプログラムです。

コンディショニング系			
レッスン名	強 度	難易度	内 容
リラクゼーションヨガ	★★	●	ヨガとストレッチを組み合わせで身体のライン作りを目的としたプログラムです。
ヨガ	★★	●	インド由来の健康法。身体の強弱を体感し、調整機能を養います。
ピラティス	★★★	●	体幹部の筋肉をきたえて、筋力のバランスを整え、心身のストレスを軽減しましょう。
セルフボディチェック	★	●	身体の中から姿勢を改善するクラスです。
脳いきいき体操	★	●	全身を使って脳のトレーニングを行うクラスです。
姿勢改善エクササイズ	★★	●	姿勢改善の為の体幹トレーニング。身体の歪み・癖を整え、改善します。
整腰骨盤調整	★	●	筋肉の緊張をほぐして肩甲骨・骨盤周辺の繰り返しのムービングにより楽しく調整していきましょう。
リフレッシュボディ	★	●	楽な姿勢で気分も体も軽くなります。
疲労回復ボディ	★	●	全身の緊張感を和らげて疲れをとって楽に呼吸できるようにします。
ルーシーダットン	★	●	タイに伝わる健康法。タイ式ヨガといわれています。

トレーニング系			
レッスン名	強 度	難易度	内 容
ボールエクササイズ	★★	●	ボールを使って身体の芯の部分から調整機能を高めるクラスです。
元気ハツラツトレーニング	★	●	健康で元気な体づくりを目指しましょう！
シェイプアップトレーニング	★★	●	全身を引き締めるためのトレーニングクラスです。
ショート体幹トレーニング	★	●	チビボールを使用したバランス筋力トレーニング。
ステップ&シェイプ	★★	●	ステップ台を使って体力、筋力アップのトレーニング。
ひきしめトレーニング	★★	●	体を引き締めて健康になりましょう。

ストレッチ系			
レッスン名	強 度	難易度	内 容
ボディ調整ストレッチ	★	●	全身の柔軟性を高めるストレッチです。
ウェーブストレッチ	★	●	ウェーブリングを使って体のこわばり、疲れをとるコンディショニングのクラスです。
ストレッチ体操	★	●	心地よく、心身共にリラックスして行う健康体操です。
ストレッチポール	★	●	ストレッチポールを用いて疲れた心身をリセットしてリフレッシュ！
身体びのびストレッチ&プチトレ	★	●	ゆっくり身体をのばしてストレッチ。筋トレも少しあり。
ポールストレッチ	★	●	ポールを使って体幹ひきしめとストレッチをしましょう。
ストレッチ&ウェーブリング	★	●	ストレッチとウェーブリングを使って体のコンディションを整えます。
筋膜リリース&ストレッチ	★	●	ストレッチ効果を高める筋膜リリースで身体をほぐします。

スイム系			
レッスン名	対 象	内 容	
はじめてスイム	初 心 者	未経験の方で基本を学べるクラスです。	
フィンスイム	中 級 者	普段、経験することのないフィンを使用して楽しむクラスです。	
クロール	初 心 者	初心者から中級者までのクロールをレッスンいたします。	
背泳ぎ	初 心 者	初心者から中級者までの背泳ぎをレッスンいたします。	
平泳ぎ	初 心 者	初心者から中級者までの平泳ぎをレッスンいたします。	
バタフライ	初 心 者	初心者から中級者までのバタフライをレッスンいたします。	
スカーリング	中 級 者	水をとらえる技術の上達を目指してレッスンを行います。	
マスターズ 30/45/60	中級者～上級者	4泳法を入れたトレーニングにより、心肺機能・泳力upを行うクラスです。	
スタート・ターン	初心者～中級者	4泳法の水中スタート・ターンをレッスンいたします。	
スイミングフォーム	中 級 者	4泳法を中心にフォームのチェック、ドリル中心のレッスンを行います。	
チャレンジスイム	中級者～上級者	体力づくりの泳ぎこみのレッスンです。	

アクア系			
レッスン名	強 度	内 容	
のんびりウォーキング	軽 い	のんびりと水中歩行を行います。腰痛予防、リハビリにもおすすめ。	
脂肪を燃やせ	きつい	歩行、ジョギングの動作を基本に、効率よく脂肪を燃焼させます。	
エンジョイアクア	きつい	水に親しみながら楽しく有酸素運動を行います。一緒に体力UPも目指します。	
アクアビクス	ややきつい～きつい	音楽に合わせ水中でエアロビクスを楽しむクラス。	
エンジョイウォーキング	軽 い	手や足をしっかり動かし筋肉や関節に刺激を与えます。	
パワーウォーキング	ややきつい	水の抵抗を利用し体幹部の筋力アップを目指します。	
アクアヌードル	ややきつい	アクアヌードルを利用して水中運動を楽しく行います。	

サポートメニュー				※フロントにて前日までに予約が必要となります。 ※パーソナルレッスンを希望される方はフロントにてご相談下さい。
パーソナルレッスン	定員 1名	有料 30分 3000円～	個人の目的に合わせたプログラムをご要望に応じてオーダーメイドで処方いたします。 筋力アップ、減量、腰痛、肩こり、姿勢矯正、4泳法のフォームチェックetc...	
カウンセリング	定員 1名	無料	はじめて運動するのに何をすればよいのか分からない方、トレーニングの成果を感じられない方へ、目標に合わせてスタッフがサポートいたします。	