



STUDIO スタジオレッスン

筋力トレーニング	レッスン内容	対象
筋トレ改造術(60)	自体重や器具を使っての筋力トレーニングでお気軽・お手軽エクササイズです！ロングバージョンは60分。	どなたでも
ボディ改造スペシャル	体幹トレーニング	どなたでも
シニア変身メイク術	アウトマッスルとインマッスルを鍛え20歳若返りましょう。	どなたでも
シニアボディメンテナンス	加齢による自分の筋力を知り、クイックスローで鍛えメンテナンス。	どなたでも
シニアからだ改造術	シニアになっても男性ならカッコよく！女性なら美しく！高い目標で頑張ろう。	どなたでも
高齢者エクササイズ	ゆっくり行いますので、最近加齢を感じているあなた！来てください！	どなたでも

エアロビクス	レッスン内容	対象
ひばりエクササイズ	美空ひばりさんの楽曲に合わせて、基礎生活体力を保持・増進をめざします。覚えやすく楽しみながらレッスンができるようになっています！	どなたでも
初心者限定エアロ	全く初めての方向けのレッスンです。基本の姿勢から動き方までを行います。	初心者
はじめてエアロ	基礎と簡単なステップで存分に楽しめよう。	初級
だれでもエアロ	基本をベースに少し遊びが加わった「はじめてエアロ」のロングバージョン。	初級
ステップUP!!エアロ	初級からステップUPしたい人向けのレッスン。少し複雑な動作にもチャレンジしていきます。	初中級
みんなでエアロ	気持ちよく全身の持久力を高め、みんなでIRと一緒に楽しくダイエットしましょう。	初中級
初中級エアロ	初級よりもレベルも難易度も少しアップしたコンビネーションを加えたレッスンです。	初中級
エンジョイエアロ	ステップバリエーションに跳ねる動きも加え、運動量を増やしながらかっこよく楽しく行うレッスンです。	中級
パフォーマンスエアロ	エアロビクスをベースにダンススペースを散りばめたエクササイズ効果いっぱいのクラス！	中級
スマイリーエアロ	全身をバランスよくリズムカルに動かします。音楽に合わせてベーシックな動きや、ステップアップした動きを混ぜて楽しみましょう！	中級

STEP	レッスン内容	対象
初級STEP	基本のステップを中心に行っていくクラスです。シンプルな動きで汗をかきたい方にオススメのプログラム。	初級
スマイリーSTEP	ステップの様々なバリエーションを楽しみながら脂肪を燃焼していきます。	中級
BodyビートマジカルSTEP	体幹をしめながら、様々なフットワークが楽しめます。	中級

ダンス	レッスン内容	対象
ベリーダンス	ベリーダンスをモチーフとしたアラブ調のオリジナルリズムでのダンスエクササイズです。	どなたでも
Zumba	世界のリズムに身を任せ、様々なステップを楽しむためのラテン系ダンスエクササイズ！	どなたでも
HIP HOP	HIPHOP音楽に合わせてかっこよく踊ります。	どなたでも
ゆるるんHula	ベーシックなステップを踏みながら曲の練習も進めます。	どなたでも
エンジョイHula	ベーシックを中心にHulaを楽しんでいきましょう。	どなたでも

コンディショニング	レッスン内容	対象
シニアストレッチ	シニア向けのストレッチで筋肉の痛みを和らげたり、筋肉をつけるコツをお教えます！	どなたでも
ハタヨガ	インドの伝統的ヨガポーズを通じて心身のコントロール機能を高めましょう。	どなたでも
ヒーリングマインドヨーガ	エネルギーの活性化(エナジー)から充電(ヒーリング)へと心身の潜在能力を高めます。	どなたでも
Beautyヨーガ	様々なポーズを通して自身を知り、感じることを養い、美しく輝くダイヤのように心とカラダに磨きをかけましょう！	どなたでも
リラックスヨーガ	心とカラダに刺激を与え、癒し、全身をリラックス。	どなたでも
気功・太極拳	健康太極拳を分かりやすい言葉で指導するレッスンです。	どなたでも
ナチュラルピラティス	ボディラインを維持・改善するレッスンです。全身を運動、強張り、筋力UPとリラクゼーションにも役に立つ内容です。	どなたでも
ひめトレ	ひめトレというボールを使って、骨盤底筋群を活性化します！姿勢改善、肩こり解消、下腹ポッコリ、尿漏れ予防等コアを安定し上手に動くことで様々な効果が期待できます。	どなたでも
佐保田ヨーガ	心と身体ゆるぎなく、しなやかな軸を育てるヨーガです。	どなたでも

カルチャー	レッスン内容	対象
スマホレッスン	スマホの基本的な使い方から格安なスマホへの切り替え方まで楽しく学べます。	どなたでも
パソコンレッスン	パソコン入門・ワード入門・インターネットを楽しく学べます。	どなたでも

POOL プールレッスン

泳法	レッスン内容	対象
初心者限定プール	25m完泳出来ない方が対象のレッスンです。	初級
はじめての水慣れ	プール初心者の方大歓迎！まずは水と友達になりましょう！	初級
はじめての4泳法	各泳法の基本を練習します。種目は自由です。	初級
クロールⅠ	クロールの基本練習。呼吸無しの動作で基本をマスターしましょう。	初級
クロールⅡ	クロールの呼吸動作を習得します。	中級
クロール60	ストリームラインの姿勢からドリル系を入れ、クロールの完成を目指します！	中級
クロールスペシャル	最低25m完泳出来る方を対象としたレッスンです。	上級
背泳ぎ	背泳ぎの基本からスイムまで。ラッコになった気分で気楽にやってみましょう。	初中級
平泳ぎ	平泳ぎの基本からスイムまでを練習します。	初中級
バタフライ	バタフライの基本からスイムまでを練習します。	中級
4泳法	「はじめての4泳法」の応用でスイム練習！！	中級
SWIMスペシャル	メドレー形式で、技術・持久力を伸ばしましょう！個人メドレーのレッスンです。	中上級

水中ウォーキング	レッスン内容	対象
ベーシックウォーキング	水中ウォーキングの基本。健康維持やリハビリにも効果大！！	どなたでも
シェイプUPウォーキング	大きい筋肉を動かしてスリムを目指しましょう！	どなたでも
シェイプシェイプダイエット	大きい筋肉だけでなく、小さい筋肉にもたくさん刺激を入れながら歩きます。	どなたでも
ファンファンjogウォーキング	全身を動かし楽しくカロリー消費しましょう！！	どなたでも

水中エクササイズ	レッスン内容	対象
アクアエクササイズ	リハビリで正しい姿勢を手に入れ、歪みをなくし若さをGET！	どなたでも
パワーサーキット	成長ホルモンを分泌させて免疫力をUP！若い肌を手に入れましょう！	どなたでも
クロス水中運動	前半はシェイプアップウォーキング、後半でSWIMトレーニングを行ないます。	どなたでも
障害者エクササイズ	何かしらの障害がある方、来てください！	どなたでも

- ・スイムキャップは必ず着用してください。(フロントにて有料でのレンタルもご利用いただけます。)
- ・入水前(トイレ後)はシャワーで化粧や整髪料、汗を流してください。(ロッカーキーの紛失にご注意下さい)
- ・紛失、ケガ防止の為、アクセサリ(ネックレス・ピアス等)の着用はご遠慮いただきますようお願い致します。
- ・レーンは目的や泳力別に分かれていますので、表示に従ってご利用下さい。
- ・ロッカールームに戻る時は、水分をよく拭き取ってからお戻り下さい。

退館の際ご確認ください

忘れ物の保管について大変苦慮しております。
2週間の保管後、処分させていただきます。
早めの確認にご協力ください。

パインズスパスポーツクラブ
TEL 0287-20-0811

営業時間 平日 10:00am~0:00am
日・祝日 10:00am~9:00pm
(温泉風呂は0:00amまで営業)

URL <http://pines-spa.com>
E-mail hotel@pines-spa.com