



## 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
筋力改造術	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！	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ナーマッスルを鍛え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
美筋ダイエット	筋力と体幹トレーニングで美しいボディを手に入れましょう。	どなたでも
美体筋メソッド	正しい筋力で、美しい身体を目指そう！	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、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
はじめてエアロ	基礎と簡単なステップで存分に楽しめます。	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パイ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
中上級エアロ	初中級で慣れたら、さらなるステップアップを目指して様々なステップやバリエーションを楽しみましょう。	中上級
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
初中級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。	初中級
ボディシェイプSTEP	STEP合昇降で脂肪燃焼！ダンベルを使用し、自体重コントロールのトータルレッスンです。	初中級
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音楽に合わせてカッコよく踊ります。	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
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
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
リラクソヨーガ	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	ゆっくりとした美しい動きに呼吸を合わせて、体と心を整える太極拳エクササイズです。呼吸法、ストレッチ等で自律神経を整え、体幹を保つ力を鍛えましょう。	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
ストレッチボール	ストレッチボールを使ったコアコンディショニングレッスンです。自分自身で手軽にコアを整え活性化でき、姿勢や不調の改善が目指せます。ボールから降りた後の背中や腰のベターを一度体験してください。	どなたでも
身体が喜ぶヨーガ	身体が硬い方でも大丈夫。ゆったりと心地良さを楽しむヨーガです。	どなたでも
ボクササイズ	ボクシングの技術を入れてから、シャドーと一緒に脂肪燃焼しましょう。	どなたでも
ハタヨガ I	アサナ(ポーズ)の基本を学んでいきます。初心者の方におススメです。	初中級
ハタヨガ II	基本を経て、さらに深くアサナ(ポーズ)と呼吸法を学びます。ブランケット1枚ご準備ください。	中級
機能改善ヨガ	ヨガ本来の効果(心身の健康)を引き出す為に、身体の機能を理解し、スモールボール等を使用した簡単な体操を取り入れより心地よいポーズに近づけていく運動です。	どなたでも
骨盤調整ストレッチ	骨盤の周筋(周りの筋肉)を中心に動かし、ほぐしながら全身のバランス、骨盤のゆがみを整え本来あるべき正しい背骨と骨盤のポジションに導いてゆくストレッチ。	どなたでも
ピラティス	ベーシックな動きでボディラインの維持・改善。全身の筋力UP&リラクゼーションを目指します。	どなたでも

## POOL プールレッスン

泳法	レッスン内容	対象
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	1時間で4種目泳ぎます。	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
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	水の抵抗を利用し、ゆっくり丁寧に鍛えていきます。健常者の方は、もちろん障害をお持ちの方も入れる優しいレッスンです。	どなたでも
アクアピクス	音楽に合わせて楽しく全身運動していきます。	どなたでも

- ・スイムキャップは必ず着用してください。(フロントにて有料のレンタルもご利用いただけます。)
- ・入水前(トイレ後も)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、及び機械故障防止の為、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、スタッフの指示・表示に従ってご利用下さい。
- ・ロッカールームに戻るときは、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

忘れ物につきまして、特に使用後の水着・下着等は衛生面の観点から早目の確認、お持ち帰りにご協力下さいますようお願い致します。

2週間の保管後、勝手ながら処分させていただきます。

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](mailto:hotel@pines-spa.com)

