



# STUDIO スタジオレッスン

筋カトレーニング	レッスン内容	対象
筋トレ改造術	自体重や器具を使つての筋カ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
シニア変身メイク術	アウター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
ミラクルダイエット	筋トレと有酸素運動で相乗効果を狙い若さをゲット！	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	筋トレ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	正しい筋トレで、美しい身体を目指そう！	どなたでも
ボディトレ！	身体を温めて柔軟性をUP&筋トレで代謝UP！動きやすい身体づくりを目指します。Zumba前のウォーミングアップとしてご参加をお勧めします。	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	美空ひばり様の楽曲に合わせ、楽しく踊りながら体力を保持・増進を目指します。	どなたでも
はじめてエアロ	初めての方大歓迎♪基本ステップを存分に楽しめます♪	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レッスンです。	初級
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
チャレンジエアロ	初級からステップUPしたい人向け。少し複雑な動作にもチャレンジしていきます。	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く行うレッスンです。	中級

STEP	レッスン内容	対象
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台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
HIP HOP	HIPHOP音楽に合わせ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
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

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、美しく輝くタイヤのよつ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
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。	どなたでも
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。	初中級
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
パワーヨーガ	太陽礼拝をベースに展開していくパワフルでダイナミックなポーズと呼吸を調和させる事で集中力が高まり心身をリフレッシュします。	どなたでも
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせたエクササイズです。初心者も参加しやすくシェイプUP・体幹強化・柔軟性向上等の効果が期待できます。	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、肩コリ解消、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
骨盤調整ストレッチ	骨盤の周筋を中心に動かしほぐしながら、全身のバランス・骨盤の歪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
骨盤エクササイズ	骨盤の周りの筋肉をひきしめて、体のゆがみを調整していきます。	どなたでも

# POOL プールレッスン

泳法	レッスン内容	対象
自由形	自分にあった泳ぎを極めよう！	どなたでも
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	クロールの基礎練習。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
4泳法	「はじめての4泳法」の応用で身体を考慮しながらスイム練習！！	中級
SWIMSPECIAL	1時間で4種目泳ぎます。	中上級
クロールスペシャル	最低25m完泳出来る方が対象としたレッスンです。	上級

水中ウォーキング	レッスン内容	対象
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
スリムウォーク	水の抵抗を利用して、鍛えながらスリムをゲット！	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
フルパワーサーキット	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
水中サーキット	ウォーキングとジョギングを入れながらゲーム感覚で楽しく鍛えよう！	どなたでも
クロス水中運動	水中サーキットをやってから自由形を行います。	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。健康者の方は、もちろん障害者をお持ちの方も入れる優しいレッスンです。	どなたでも
アクアビクス	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用意しております。)
- ・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。(紛失、ケガ等につきましては、当ジムでは一切の責任を負いかねます。)
- ・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ください。
- ・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ください。

**退館の際ご確認ください**  
 忘れ物、特に使用後の水着・下着等・マスク・マスクに類するものは、衛生面の観点から早目の確認お持ち帰りにご協力ください。2週間の保管後、勝手ながら処分させていただきます。(マスク・マスクに類するもの・下着等は2週間を待たずに処分させて頂く場合もございます。予めご了承ください。)

パインズスパスポーツクラブ  
 ☎ 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)