

2023年  
1月

# PROGRAM GUIDE *Pine's*

spa/swimming/fitness/hotel  
パインズスパスポーツクラブ

～プログラムガイド～



## 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！動き易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
らくらくエアロ	簡単なステップを中心に楽しみながら全身で大きく動きシェイプUPへらくらくトライ！	初～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
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
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
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くレッスンです。	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
歌謡フラ	聞き覚えのある日本語の歌謡曲で楽しく身体を動かしましょう！フラ未経験の方大歓迎です。	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

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
ハタヨガ	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
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上がり心身をリフレッシュします。	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	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
骨盤調整ストレッチ	骨盤の周筋を中心に動かしながら、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
ルーシーダットン	身体を健康で丈夫にし、老若男女どなたでも行える体操です。	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	自分にあつた泳ぎを極めよう！	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用意しております。)
- ・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、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。

### 年末年始の営業時間について

年末年始の営業時間は以下の通りです。

12月31日(土) 10:00～21:00

1月 1日(日) 13:00～21:00

1月2日(月・祝)3日(火) 10:00～21:00

ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

パインズスパスポーツクラブ

TEL 0287-20-0811

<p>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)</p>	<p>URL <a href="http://pines-spa.com">http://pines-spa.com</a> E-mail <a href="mailto:hotel@pines-spa.com">hotel@pines-spa.com</a></p>
---	--