

# 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    | 自体重や器具を使つ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 |
| 健康体操！     | ストレッチ・筋トレ・有酸素等いろんな運動で楽しく健康になりましょう！                                       | 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かっこよく！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 |
| 機能活性Exe   | 筋トレで全身を鍛えて痛みを改善し、100歳健康を目指しましょう！                                         | 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。<br>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、運動量を増やし楽し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 |
| ジャズダンス | リズムカルなものからスローなものまで色んなスタイルを踊ります。            | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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   |

| 水中ウォーキング        | レッスン内容                  | 対象    |
|-----------------|-------------------------|-------|
| 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。<br>健康者の方は、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 |
| みんなでサーキット  | 遊具を使って筋トレやウォーキングで楽しく健康になりましょう。                                | どなたでも |
| かんたんアクア    | 簡単なアクアビクスで楽しく有酸素運動をしましょう。                                     | 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)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ときは、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(日) 10:00~21:00

1月 1日(月) 13:00~21:00

1月2日(火)3日(水) 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

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)