

# プログラム内容表 [ セサミスポーツクラブ大船 ]

プログラム		時間	強度	難易度	内容	
エアロビクス	Sエアロ45	スタートエアロ45	45	1.5	1.5	歩く動作を中心としたエアロビクスの基本動作をマスターする初心者クラス
	Bロー30	ベーシックロー30	30	1.5	2	歩く動作を中心とした30分のクラス
	Bロー45・60	ベーシックロー45・60	45・60	2	2	歩く動作を中心とした45分、60分のクラス
	ロー45・60	ロー45・60	45・60	2.5	3.5	歩く動作を中心に運動量を稼ぐクラス
	Bエアロ45・60	ベーシックエアロ45・60	45・60	3	2.5	歩く動作、走る動作を組み合わせたクラス
	サーキット45	サーキットエアロ45	45	4	2.5	走る動作と筋力トレーニングを組み合わせたクラス
	コンボエアロ45・60	コンボエアロ45・60	45・60	4	4	歩く動作、走る動作を組み合わせ、効率よく脂肪燃焼する中上級者クラス
	SJ30・45	シンプルジョギング30・45	30・45	4	2	シンプルなジョギング動作を中心に体力向上を目指すクラス
	Sステップ45&ボールST	スタートステップ45&ボールストレッチ	60	1.5	1.5	ステップの基礎を習得する初心者クラス。最後に円柱状のボールを使用しストレッチを行なう
	Sステップ45	スタートステップ45	45	1.5	1.5	ステップの基礎を習得する初心者クラス
Bステップ45・60	ベーシックステップ45・60	45・60	2.5	2.5	ステップ台への昇降運動により、全身持久力を高めるクラス	
CBNステップ	コンビネーションステップ	60	4	4	ステップエクササイズを楽しみたい方向けの中上級者クラス	
ボディーメイク	ボクシング	ボクシング	60	4	3	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動クラス
	スマッシュBOX	スマッシュボクシング	45	4	3	グローブを着用し、ボクシングの動きを曲に合わせてミットを打つクラス
	BOX基礎	ボクシング基礎	15	2	2	ボクシングの型の練習を行うクラス
	キック&BOX	キック&ボクシング	60	4	3	キックボクシングと筋力トレーニングを組み合わせたクラス
	筋トレ&ST	筋力トレーニング&ストレッチ	15	1	1	短時間で基本的な筋力トレーニングとストレッチを行うクラス
	ウエストシェイプ	ウエストシェイプ	30	1.5	1	筋力トレーニングにより、ウエストの引き締めを目指すクラス
	レップリーボック	レップリーボック	60	3	2	ダンベル、バーベル、コアボードを使用して全身の筋力アップを目指すクラス
	ボールシェイプ	ボールシェイプトレーニング	45	2	2	バランスボールを使い、バランス感覚を高め、コアを鍛えるクラス
	スライド30	スライド30	30	3	3	スライドボードを使い下半身強化、シェイプアップが期待できるクラス
	ダンス	Hip Hop	ヒップホップ	60	2	3
かんたんストリートダンス		かんたんストリートダンス	60	2	1.5	ダンスの基本動作を身に付けるクラス
ストリートダンス		ストリートダンス	60	2	2	様々な振りを取り入れ、ダンスを楽しく踊るクラス
ズンバゴールド		ズンバゴールド	60	2	1.5	様々な国の音楽に合わせて簡単な振りを楽しく踊るクラス
ダンスエアロ		ダンスエアロ	45	2	2.5	エアロビクスに様々なジャンルのダンスを取り入れたクラス
ラテンエアロ		ラテンエアロ	60	2	2.5	エアロビクスにラテンダンス特有の動きを取り入れたクラス
ジャズ初級(登録制)		初級ジャズダンス教室	75	1	2	ジャズダンスの基礎となる体の動きを身に付けるクラス
ジャズ中級(登録制)		中級ジャズダンス教室	90	1	3	曲に合わせて華麗に踊るクラス
無料社交ダンス		無料社交ダンススクール	30	1	1	無料で社交ダンスの基礎から学べる初心者クラス
リラクゼーション・コンディショニング		モーニングヨガ	モーニングヨガ	45	1.5	1.5
	ヒーリングヨガ	ヒーリングヨガ	60	1.5	1.5	ポーズと呼吸法で、体をリラックスさせるクラス
	ヨガ	ヨガ	60	1.5	1.5	ポーズと呼吸法の学習で、心と体の安らぎが得られるクラス
	シンプルヨガ	シンプルヨガ	45	2	1.5	シンプルな動きと呼吸法の学習で体幹部のインナーマッスルに働きかけるクラス
	パワーヨガ60	パワーヨガ60	60	2	2	シェイプアップに効果的なダイナミックなポーズを行うクラス
	アロマヨガ	アロマヨガ	60	1.5	1.5	アロマをたいてリラックスをしながら、ヨガを行うクラス
	ヨガ&骨盤ストレッチ	ヨガ&骨盤ストレッチ	60	1	1.5	ヨガで血流を良くし、骨盤周辺のストレッチで骨盤のズレを正しい位置に調整するクラス
	ソフトピラティス	ソフトピラティス	60	1.5	1.5	ピラティスの基礎を習得するクラス。初めての方、基礎を確認したい方にお勧め
	ピラティス	ピラティス	60	2	2	呼吸と動きを調和させ姿勢を改善するクラス。ソフトピラティスに慣れた方にお勧め
	コアコンディショニング	コアコンディショニング	45	2	1.5	道具を使用し、体幹部のトレーニングや調整を行うクラス。シェイプアップに効果的
	リンパ&ストレッチ	リンパ&ストレッチ	45	1	1	リンパの流れを促し、体をほぐすクラス
	フットリラクゼーション	フットリラクゼーション	45	1	1	良い姿勢で歩くためのトレーニングや、足のセルフマッサージを行うクラス
	バレエエクササイズ	バレエエクササイズ	30	1.5	1.5	バーは使用せず、バレエの基本を行う事により体幹を鍛えるクラス
	ボールTR	ボールトレーニング	45	2	1.5	円柱状のボールを使用し、体幹部のトレーニングやバランス感覚を高めるクラス

プログラム		時間	強度	難易度	内容		
スタジオプログラム	はじめて太極拳	はじめて太極拳スクール	60	1	1	太極拳の基本の24式をマスターする初心者クラス	
	健康太極拳	健康太極拳スクール	60	1	1.5	太極拳の48式をマスター、下半身の筋力向上も期待できるクラス	
	フラダンス	フラダンススクール	60	1	1	ハワイアンミュージックにのって楽しく踊るクラス	
	初級社交ダンス	初級社交ダンススクール	60	1	1	社交ダンスを基礎からマスターする初心者クラス	
	社交ダンス	社交ダンススクール	60	1	1.5	社交ダンスに慣れている方を対象としたクラス	
	クラシックバレエ	クラシックバレエスクール	60	1	1	ステップやバーレッスンをし、しなやかな筋肉を作るクラス	
	タップダンス	タップダンススクール	60	1	1	タップダンスの基本ステップをマスターするクラス	
	ST15	ストレッチタイム15	15	—	—	運動前のウォーミングアップまたはクールダウンに最適なクラス	
	ST30	ストレッチタイム30	30	—	—	柔軟性向上やけがの予防、疲労回復の促進に効果的なクラス	
	ST45	ストレッチタイム45	45	—	—	柔軟性向上やけがの予防、疲労回復の促進に効果的なクラス。リラックス効果もあり	
多目的フロアで行う安心プログラム	青竹30	青竹エクササイズ	30	1	1	音に合わせて青竹を踏むクラス	
	ステップワーク	ステップワーク	30	1	1	4色のゴム板を音に合わせて踏み、反射神経を向上させるクラス	
	リズム体操	リズム体操	30	1	1	リズムに合わせて楽しく体を動かすクラス	
	ロングリズム体操	ロングリズム体操	45	1.5	1	45分間のリズム体操、体力に自信が付いたらチャレンジ	
	AB&ST	アブ&ストレッチ	15	0.5	1	腹筋運動とストレッチを行うクラス	
	かんたんトレーニング	かんたんトレーニング	20	1	1	簡単な筋力トレーニングを行うクラス	
	ローワーEX	ローワーエクササイズ	15	1	1	下半身を集中してトレーニングをするクラス	
	ウエストEX	ウエストエクササイズ	15	1	1	ウエスト周りを集中してトレーニングするクラス	
	WT	ウォーキングタイム	30	1	0.5	スタッフと一緒に楽しく歩くクラス	
	B.C	ボディーコンディショニング	60	1.5	1.5	自体重や軽いウエイトを使った筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うクラス	
	BBE	ボディーバランスエクササイズ	60	1	1	バランス感覚や柔軟性向上を目指すクラス	
	WALK	いきいきウォーキング	60	1.5	1	正しい歩き方をマスターできるクラス	
	ランニング教室	ランニング教室	45	2	1.5	正しい走り方をマスターできるクラス	
	リフレッシュ	リフレッシュ体操	60	0.5	0.5	体の痛みや不具合などの予防改善のために、足踏みやストレッチを行うクラス	
	ウエイト	ウエイトトレーニング教室	60	2	2	フリーウエイトの正しいフォームをマスターするクラス	
ボールEX	ボールエクササイズ	30	1	1.5	バランスボールを使用し、体のバランスを整え姿勢の改善を目指すクラス		
ルーシーダットン45	ルーシーダットン45	45	1	1.5	タイ発祥のヨガ体操、柔軟性の向上が期待出来るクラス		
ボールST	ボールストレッチ	30	1	1.5	円柱状のボールを使用し、ストレッチを行うクラス。リラックス効果もあり		
ラケットボールプログラム	初回	初回指導	30	初心者～初級者	ラケットボールが初めての方、初心者の方を対象にしたクラス		
	ラリー	ラリータイム	10	初心者～上級者	スタッフと一緒にラリーを楽しむクラス		
	チャレンジ	チャレンジタイム	15	初心者～上級者	スタッフに挑戦。15分間でスタッフとゲームをするクラス		
	H. T.	ヒッティングタイム	30	初級者～中上級者	毎月のテーマにそって球出しをするクラス。技術指導はありません		
	指導タイム初級	指導タイム初級	45	初級者	毎月のテーマにそってショットの技術指導を行うクラス		
	指導タイム中級	指導タイム中級		中上級者			
	ダブルス	ダブルス	15	初中級者～上級者	スタッフを含め、4人でコートに入り、ダブルスラリーを行うクラス		
	ウォーリー	ウォーリーボール	45	フィットネス会員可 ショートタイム会員可	専用ボールを使用してバレーボールを楽しむクラス		
	プールプログラム	はじめてクロール		30	1	1	息継ぎの習得を目標とするクラス(合計200m)
		のんびりクロール		30	1	1	25mを楽に泳ぐことを目標とするクラス(合計250m～300m)
目指せ平泳ぎ			30	1	2	きれいに平泳ぎを泳ぐことを目標とするクラス(合計300m)	
チャレンジクロール			30	2	2	きれいに50m泳ぐことを目標とするクラス(300m～400m)	
もりもりクロール			30	3	3	月別にテーマを決めて練習するクラス(合計500m～600m)	
リラククスアクア			30	1	1	ストレッチの要素を取り入れた簡単なアクアビクスクラス	
アクアビクス			30	2	2	水の抵抗を感じながらマイペースで動くアクアビクスクラス	

※フロア・スタジオプログラムには予約制のプログラムがございます。週間プログラム表をご参照ください。

ご予約は当日クラブフロントにて受付致します。電話予約可能。(予約専用番号 045-894-7551)