

CESAME大船プログラム内容表

エアロビクス系プログラム(全身持久力アップ、脂肪燃焼を目的としたプログラム)

プログラム	強度	難易度	内容
リズム体操30	1	1	リズムに合わせて楽しく全身を動かすクラス
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
青竹30	1	1	音に合わせて青竹を踏み、反射区を刺激することで健康増進を図るクラス
ウォーキング教室45	1	1	正しい歩き方をマスターできるクラス
エアロ①30・40・45	2	2	エアロビクス初級 シンプルではずまない動きを中心としたクラス
エアロ②45	3	3	エアロビクス中級 はずむ動作を取り入れながら振り付けを楽しむクラス
エアロパーティー60	4	4	エアロビクス上級 動きの組み合わせや、振り付けを楽しむ運動量の多いクラス
ジョギングエアロ30	4	2	走る動作にシンプルなエアロビクスの動きを合わせて楽しく体力向上を目指すクラス
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
ファットバーンステップ45	2.5	2.5	シンプルなステップ動作を中心に行い、脂肪燃焼を目的としたステップクラス
ステップパーティー45・60	4	4	動きの組み合わせや振り付けを楽しむ運動量の多いステップクラス

ボディメイクプログラム(筋力アップ、シェイプアップを目的としたプログラム)

美・ボディ15・20-ウエストメーカー	1	1	綺麗なお腹を目指すクラス
美・ボディ20・30	1.5	1	綺麗な姿勢を目指し、全身を鍛えるクラス
体幹トレーニング20	1	1	エアロビクスで使用する体幹を鍛えるクラス
足底・体幹TR&ST30	1	1	足底や体幹のトレーニング、ストレッチを行い身体の使い方を良くするクラス
THE 筋トレ15・20-シックスパッカー	1	1	腹筋を集中的に鍛えるクラス
THE 筋トレ15-ヒップ&レッグ	1	1	下半身特にお尻足を集中的に鍛えるクラス
パワー&シェイプ45	3	2	音楽に合わせてダンベルやバーベル等の道具を使用し、筋力UPを図るクラス
ウエイト教室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
ボディコンディショニング45	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
セサミキャンプ35・45	4	1.5	短時間のサーキットトレーニングにより効率よく代謝を上げ、脂肪燃焼を目指すクラス
BOX基礎15	2	2	ボクシングの正しいフォームを習得するクラス
リズムシャドウ20	2	2	リズムに合わせてシャドウボクシングを行うクラス
ミットBOX30	3	3	ミット打ちができるクラス(グローブ持参)
スマッシュBOX45	4	3	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のクラス(グローブを着用しミットを打ちます)
ボクシング30・60	4	3	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のクラス
シェイプアップキック45・60	4	3	キックでヒップ周り、パンチで背中や体幹を強化し引き締まった体を作るクラス

ダンス系プログラム(幅広いジャンルのダンスを楽しめるプログラム)

ダンスアイソレーション15・20・25	2	2	ダンスの基礎動作を行うクラス
ストリートダンス35・45・60	2.5	2	様々な振り付けを取り入れダンスを楽しむ踊るクラス
ラテンベーシックステップ15	2	2	ラテンダンスの基本のステップをマスターするクラス
ラテンダンス45	2.5	2	ラテンのリズムに合わせて楽しく陽気に踊るクラス
サルサシャイン45	2	2	ラテンのリズムに合わせて脚・腰・ウエストを使いながら楽しく踊るクラス
ズンバゴールド60	2	1.5	ズンバ初級クラス 簡単な振り付けを楽しむ踊るクラス
ズンバ45	3	2.5	ズンバ中級クラス 様々な振り付けを楽しむ踊るクラス
DANCE IT OUT45	2	2	様々なジャンルのダンスを取り入れ、楽しく踊るクラス
シアターダンス45	2.5	2	ミュージカルやテーマパークで踊られているダンスを楽しむ踊るクラス
ジャズ45(ジャズダンス教室)※登録制	2	3	曲に合わせて華麗に踊るクラス(3ヶ月で1曲の振り付けを完成させます)

リラクゼーション・調整系プログラム(心身の健康増進と身体のバランス改善を目的としたプログラム)

プログラム	強度	難易度	内容
ST15・30(ストレッチタイム15・30)	-	-	全身のストレッチを行うクラス
ボールからだりセット30	0.5	0.5	円柱状のボールを使用しストレッチを行うことで姿勢の改善を行うクラス
フットケア15・30	0.5	0.5	足の裏のメンテナンスを行い身体の調子を整えるクラス
リフレッシュ45	0.5	0.5	体の痛みや不具合などの予防・改善のために足もみやストレッチを行うクラス
からだメンテナンス30・45	0.5	0.5	体の痛みや不具合などの予防・改善のために身体のメンテナンスを行うクラス
からだ肩こりケア30-ウェーブリンガー	0.5	1	ウェーブリングを使用し身体のケアや肩こりの予防・改善を図るクラス
骨盤コンディショニング30・40・45・50	1	1	骨盤周辺の筋肉を動かし骨盤の位置を整えるクラス
姿勢メンテナンス15	0.5	1	体幹トレーニングやほぐす動作を行うことで姿勢の改善を行うクラス
姿勢メンテナンス30・45 -ボール-	1	1	円柱のボールを使用し体幹トレーニングを行うことで姿勢の改善を行うクラス
姿勢メンテナンス30 -ボール-	1	2	バランスボールを使用し体幹トレーニングを行うことで姿勢の改善を行うクラス
ボディバランスエクササイズ60	1	1	ハレエバーを使用しバランス感覚や柔軟性の向上を図るクラス
マインドフルネス30	1	1	瞑想を行うことで幸福度の向上・ストレス発散・集中力向上を図るクラス
ヨガ30・35・45・50・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
モーニングヨガ45	1.5	1.5	ポーズと呼吸法で朝の体を目覚めさせるクラス
リラクゼーションヨガ60	1.5	1.5	下半身を中心にほぐす動作を行いながらヨガを行うクラス
シンプルヨガ45	1.5	1.5	1つ1つの動きを丁寧に確認しながら行うクラス
シェイプヨガ30	1.5	1.5	ヨガの動きで姿勢の改善を行うことでシェイプアップにつなげるクラス
コンディショニングルーシーダットン45	1	1.5	タイ発祥のヨガ 背骨のバランスを整えていくクラス
ウェーブストレッチ&やさしいコアトレ50	1.5	1	ウェーブリングを使って身体をほぐしピラティスのエッセンスを加えたコアトレーニングで引き締めるクラス
ピラティス45・60	2	2	呼吸と動きを調和させ姿勢を改善するクラス
バレエ30	1.5	1.5	バーを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
バレトン30・45・60	2	2	フィットネス・ヨガ・バレエの要素を含んだエクササイズのクラス

Queenaxプログラム(Queenaxを使ったプログラム)

Queenax	2	1.5	Queenaxを使い、動作改善エクササイズを体験するクラス
---------	---	-----	-------------------------------

有料教室ハンモックフィットネスプログラム(ハンモックを使ったプログラム)

有料教室ハンモックフィットネス60 リストラティブ	1.5	1.5	ハンモックの高さを低くし、関節部や心身のカみを緩めていくクラス
有料教室ハンモックフィットネス60 基礎	1.5	2	ハンモックに慣れるための基礎を身に付け、楽しみながら身体を様々な方向へ動かすクラス

※有料教室・有料登録教室は館内掲示をご確認下さい。

プールプログラム

プログラム		強度	難易度	内容
泳法指導	はじめて背泳ぎ	1	1	基本を中心に練習を行います。
	はじめて平泳ぎ	1	1	基本を中心に練習を行います。
	はじめてクロール	1	1	基本の姿勢を中心に練習を行います。
	らくらくクロール	2	2	ゆっくり楽に泳げるように練習を行います。
	もりもりクロール	3	3	テーマを決め、長い距離を効率よく泳ぐ練習を行います。
	ワンポイントアドバイス	2~3	2~3	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのワンポイントアドバイスを行います。
リラクゼーション		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		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