

# STUDIO PROGRAM スタジオプログラム

**ヨガビート(40分)**♥  
ヨガの動きを音楽に合わせて行います。

**シェイパンプ(30・40分)**♥  
バーベルエクササイズを音楽に合わせて行い、効果的にボディメイキングを目指すプログラムです。

**Fit Fun(30分)**♥  
シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。

**ピラティス(40分)**♥  
100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、体の安定性を高め、姿勢や体の動きを整えます。

**バレトン(40分)**♥  
バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ動作を流れるようにつなぎ合わせた有酸素運動です。

**ボディメイクトレーニング(30・40分)**♥  
ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。

**EXCITE-BODY(30分)**  
自重負荷により、高強度インターバル(High Intensity Interval Training)を行うプログラムです。全身へのアプローチを目的としたエクササイズで運動能力の向上を目指します。

**ファイトアタックBEAT(40分)**♥  
本格的な格闘技の技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につく、ウエストの引き締めにも役立ちます。

**ファイトアタックPRO(40分)**♥  
本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。

**エアサイクル フィットネス -リズムライド-(30分)**♥  
様々な情景を思い浮かべながら、音楽に合わせて楽しくバイク(固定式自転車)を漕ぐプログラムです。

**エアサイクル フィットネス -パワーライド-(40分)**♥  
リズムライドに慣れた方を対象とした、よりレベルアップを目指すクラスです。

**X-CORE TRAINING(30分)**  
立位でのアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしたフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指します。

**X-CORE FIGHTING(30分)**  
シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹(CORE)を意識した高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指します。

**ヨガ(40分)**♥  
心と体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。

**健康太極拳(40分)**♥  
中国古来の健康法です。ゆったりとした動きで体の調子を整えます。

**ZenYoga(40分)**♥  
禅×ヨガのセルフケアプログラムです。座位、仰向けを中心としたヨガのポーズを行います。

**シンプルエアロ(40分)**♥  
音楽に合わせて、シンプルな動作で動きます。

**コンビネーションエアロ(40分)**  
エアロビクスの動きの組み合わせを楽しむクラスです。

**オリジナルエアロ(40分)**  
各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのクラスです。

**エアロサーキット(40分)**♥  
有酸素運動と筋強化運動を交互に繰り返すトレーニングプログラムです。

**ダンスWAVE(40分)**♥  
ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズです。

**ヒップホップ(40分)**♥  
最新スタイルのダンステクニックを取り入れたクラスです。

**ZUMBA®(40分)**♥  
ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

**ZUMBA GOLD®(40分)**♥  
ZUMBA®をフィットネス初心者やシニア向けにしたプログラムです。必要に応じて安全面やアライメントなどの口頭キューイングが入ります。

**フラエクササイズ(40分)**♥  
フラの基礎的な動きを使って適度に体を動かすフィットネスエクササイズです。ゆったりと平和な音楽と雰囲気を楽しめます。

**Lati Lati(40分)**♥  
ラテン、ヒップホップなど複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。

**フリースタイルダンス(40分)**♥  
様々なジャンルのダンスのテクニックを取り入れた創作的なダンススタイルです。動きのイメージを自由に表現する楽しさを、思う存分味わってください。

**Down-Up Core(30分)**♥  
バレエで用いられる「引き上げる力」とヒップホップ特有の「体の引き下げ」を合わせ、重厚感のある音楽にノって体幹(コア)と下半身をエクササイズする新感覚のプログラムです。

**シンプルステップ(40分)**♥  
基本ステップを中心としたシンプル昇降運動で、脂肪燃焼や体力アップを狙います。

**コンビネーションステップ(40分)**  
ステップ台を使用した振り付け(動きのバリエーション)を楽しむクラスです。体力アップを目指します。

**スムーズ&ヒーリング(40分)**♥  
ボールを使用して体幹部の筋肉を緩め、筋膜をほぐし、動きやすい体をつくるコンディショニングプログラムです。

**メディカルフィットネス(20分)**♥  
医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムです。ハードな運動が苦手な方や健康に不安があり、医師より運動実施を勧められている方におすすめです。

**ビューティープロジェクト(30分)**♥  
美しいボディラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズです。きつい運動は苦手という方にもおすすめです。

**カラダデトックス(40分)**♥  
簡単なケアやエクササイズを行い、体調を改善することを目的としたクラスです。

**フレックスストレッチ(40分)**♥  
フレックスクッションを使用し、骨盤を立てやすく正しい姿勢(S字カーブ)を保ちます。骨盤や股関節周辺のストレッチやコアトレが安全、かつ効果的に入るプログラムです。

**からだ元気(30分)**♥  
ご自宅でもできるような簡単なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。体力に自信がない方、運動が苦手な方もどうぞ。

**ポッチャ(40分)**♥  
ヨーロッパで生まれたパラリンピックの正式種目で、ボールを投げるテクニックや細かな戦略を競うスポーツです。

**ストレッチ(30・40分)**♥  
ウェーブストレッチリングを用いて行うストレッチです。しなやかな姿勢と動きを目指します。

**ボールde健康体操(30分)**♥  
ストレッチボールを使用してエクササイズを行います。不安定な形状を利用することでコア・インナーマッスルを実感しながら機能的な動きを引き出します。

**CSLive**  
トップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる! 映像配信型プログラムです。  
LIVE...ライブ配信 REC...録画配信

**ジムズモ**  
グループエクササイズ  
4階第3スタジオ またはギャラリーにて  
気軽に参加できる、少人数グループエクササイズ。機能改善やスポーツトレーニングなど、目的に応じてプログラムが選べます。

**スタジオ別定員数**

- 第1スタジオ...45名
- 第2スタジオ...40名
- 第3スタジオ...26名

**レッスン別定員数**

- AIR CYCLE FITNESS (Power Ride/Rhythm Ride)...18名
- ※CSLiveのとき...6名
- シンプルエアロ ●ヨガ
- ピラティス ●ZUMBA
- ...第1スタジオ 49名
- ...第2スタジオ 44名

# POOL PROGRAM プールプログラム

**初級クロール(30分)**♥  
クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

**初級平泳ぎ(30分)**♥  
平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

**初級背泳ぎ(30分)**♥  
背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

**初級バタフライ(30分)**♥  
バタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

**中級クロール(30分)**  
クロールで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

**中級背泳ぎ(30分)**  
背泳ぎで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

**中級平泳ぎ(30分)**  
平泳ぎで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

**中級バタフライ(30分)**  
バタフライで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

**スイムトレーニング(30・40・45・50・60分)**  
泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。

**水泳入門(30分)**♥  
初めての方の為のクラスです。浮く練習などの水慣れを行います。

**アクアビクス(30・45分)**♥  
シンプルなおもちゃで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。

**アクアウォーク&ジョグ(30分)**♥  
プールの中を歩いたり走ったりします。どなたでもご参加いただけます。

# DIVING PROGRAM ダイビングプログラム

**スキンダイビング(30分)**♥  
マスク・スノーケル・フィンを使用して、ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。

**フィンスイム(30分)**  
泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングです。

**バドルフリー(45・75・105分)**  
バドルをご利用いただけるコースです。トレーニングコースとしてご利用下さい。

**有料プログラム**

**初級・中級成人水泳教室(60分)**  
大人のための水泳スクールです。毎週1回1時間のレッスンを行います。【月会費】会員:¥5,940(税込) 一般:¥8,140(税込)

はじめての方サポートします! 『はじめてサポート』  
ご入会から安心のサポートシステムをご用意。あなたにあったプログラムで効率的にトレーニングを行いましょう!

『サポートシステム』&『カウンセリング』  
随時ご予約受付中!!

**CENTRAL SPORTS** **セントラルウェルネスクラブ** おおたかの森店 ☎04-7156-7350

PC・スマホからも レッスンスケジュールをチェックできます!

セントラルスポーツホームページ  
セントラルおおたかの森 検索  
https://www.central.co.jp/club/ootakanomori/