

# プログラム内容

## 【プールプログラム】 ～からだに不安があるけど、気持ち良く動きたい！～ ※水泳キャップが必要です

機能改善 水中ウォーキング	45分	630円	水中を歩きながら、身体機能向上や関節可動域の改善を目的としたクラスです。
たのしく 水中ウォーキング	45分	630円	たのしく様々なバリエーションで水中を歩きながら、効果的に体力の向上を目指します。
たのしく アクア	45分	630円	水の力を利用し、音楽に合わせてたのしく全身のシェイプアップを目指します。
スイムトレーニング	60分	730円	1000m以上泳ぐ内容で、体力向上・持久力アップを目指します。
※クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各25m以上泳げる方対象			マスターズ・トライアスロンなどの大会出場を目指す方におすすめです。

## 【ヨーガ&ストレッチ系プログラム】 ～癒されたい、こころとからだをリフレッシュしたい～

ナチュラルヨーガ	45分	630円	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。
	60分	730円	
シェイプYoga	45分	630円	ヨーガの心地よさを感じながら、心身の調和とシェイプアップ効果を図ります。
からだリセット	60分	730円	ストレッチをメインとした動きで、からだを整えるクラスです。 ※バスタオルをご持参ください

## 【コンディショニング系プログラム】 ～カラダのバランスを整えたい～

太極拳	60分	730円	中国古来のゆっくりと流れるような動きと呼吸で、こころとからだの健康を目指します。
ピラティス	45分	630円	からだのゆがみ・筋バランスなどを整えるクラスです。柔軟性や筋力、バランス感覚の向上を図ります。
骨盤コンディショニング	45分	630円	ピラティスの動きを取り入れた、骨盤エクササイズサイズのクラスです。

## 【エアロビクス・ダンス系プログラム】 ～音楽を楽しみながら、気持ち良く汗をかきたい！～

かんたんエアロ	45分	630円	【初心者クラス】音楽に合わせて歩くことからスタート。簡単なエアロビクスのステップを行うクラスです。
ベーシックエアロ	45分	630円	【初級クラス】基本動作を中心に身体を動かします。動きに慣れていくクラスです。
エンジョイエアロ	45分	630円	【初中級クラス】基本動作とコンビネーションを楽しみながら身体を動かします。
はじめてステップ	45分	630円	【初心者クラス】ステップ台を昇り降りするエクササイズです。動きに慣れていくクラスです。
ベーシックステップ	45分	630円	【初級クラス】基本動作を中心に身体を動かします。脚の持久力アップにもおすすめです。
ZUMBA GOLD	45分	630円	ZUMBAよりもローインパクトで、ダンスが苦手な方でも楽しんでいただけます。
ZUMBA	45分	630円	ラテン系のダンスエクササイズです。楽しむことを目的として、自由に踊りを楽しみます。

## 【格闘技系プログラム】 ～ストレスを解消したい！おもいっきり身体を動かしたい！～

シェイプアップボクシング	45分	630円	音楽に合わせて、パンチやフットワークをリズムよく行います。こころとからだをシェイプアップ！
ボディコンバット	45分	630円	脂肪もストレスもノックアウト！さまざまなジャンルの格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。

## 【トレーニング系プログラム】 ～筋力トレーニングでカラダを引き締めたい！～

ボディパンプ	45分	630円	バーベルを利用して音楽に合わせて行う、筋力トレーニングエクササイズです。
STRONG NATION	45分	630円	自重トレーニング・有酸素運動・格闘技の動きで、全身を効果的に鍛えるインターバルトレーニングです。

## レッスンご参加の皆様へ

### 参加方法

#### ① チケットもしくはフリーパスを購入

気軽に参加したい方 → チケット  
30分クラス: **500円**、45分クラス: **630円**、60分クラス: **730円**  
自由にいろいろなレッスンに参加したい方 → フリーパス  
30日フリーパス: **4,950円**



3月27日～  
ISCはDX化でさらに利便性アップ！  
★デジタル会員証  
(利用者カードも使用可)  
★キャッシュレスで購入可能

#### ② 整理券の配布

レッスン開始20分前から、  
トレーニングルームにて、受付を開始します。  
利用者カード・レッスンチケットまたはフリーパスをご提示ください。  
整理券をお渡しします。

#### ③ レッスン参加

開始時間までに入場し、  
担当インストラクターに整理券をお渡しください。

### 安心・安全のために ご協力ください

- ・レッスン開始時間を過ぎての参加は、ご遠慮下さい。  
時間に余裕をもってご来館ください。
- ・マルチパーパスでのレッスンは、床のマーキングの位置を目安にしてご参加ください。



ISCレッスンで  
楽しく、元気に、  
健康づくり！