

スタジオ & プールプログラム紹介

KL.SPORTS CAIRN | KL スポーツ ケルン

プログラム名	時間	内容
ヨガ系プログラム(スタジオ・プール)		
空中ヨガ ＜予約優先＞	50	ハンモックを使用する事でヨガが苦手な人でも、難しいポーズが簡単に行えます。重力を軽減し、可動域を広めることができます。リンパの流れを良くしてリラックス・リフレッシュ効果が得られます。＜裸足＞
アクティブ空中ヨガ ＜予約優先＞	50	基本の空中ヨガにアクティブなポーズをプラスした、空中ヨガになれてきた方がより一層楽しんで頂けるクラスです。＜裸足＞
ホットヨガ ＜予約優先＞	60	ヨガ発祥の地インドの気候に近い室温 38 度・湿度 65%の最も快適に汗をかける条件で 26 のポーズを無理なくできるプログラムを致します。60 分のプログラムで大量に汗をかきますので、ペットボトルとバスタオルをご用意下さい。＜裸足＞
リセットヨガ(HOT) ＜予約優先＞	60	このクラスは、生活の中で歪んでしまう骨格を調整していくクラスです。背骨や骨盤など全身を整えて、また一週間気持ち良く過ごせる綺麗な姿勢を作ります。気持ちも身体もすっきりリセットしていきましょう！(室温 38 度・湿度 65%)＜裸足＞
アロマリラックスヨガ ＜予約優先＞	60	アロマの香りの中、ゆったりとしたヨガを行うことで、身も心もリラックスできます。普段ストレスを抱えている方に特にオススメです。＜裸足＞
ヨガ & ボディケア ＜予約優先＞	50	ヨガのポーズで呼吸を整えつつ、身体を中から強化していきます。「ヘッジホック」を利用したセルフマッサージは大変心地よく、血液循環とリンパの流れを改善し、腰痛や肩こりなどの痛みも和らぎます。＜裸足＞
リラックスヨガ	60	呼吸で心の安定を図り、姿勢を正すことで体のバランスを正し、ポーズを取ることで基礎代謝をアップさせて行きます。シンプルなポーズ中心にリラックスしてヨガを行います。＜裸足＞
ハタヨガ	60	基本的なヨガのポーズを呼吸に合わせてゆったりと行います。全身を気持ち良く伸ばすことで、リラックス・デトックス効果もあります。初心者の方にオススメです。
ピラティス	60	理想の姿勢を目指し、脊柱や骨盤の動きと安定、体幹や全身の筋力トレーニングを行います。＜裸足＞
ピラティス&ヨガ	60	対幹部に焦点をあてて体を安定させる力を身につけます。姿勢の改善、健康増進を目指します。呼吸と意識した動きに焦点をあて筋力、筋持久力の向上、柔軟性、バランス能力を高めます。＜裸足＞
ゆったり SUP(プール) ＜予約優先＞	45	ボートに乗る事が初めての方、ヨガをした事がない方から経験者まで、ボードの上でゆったりリラックスしたい方にオススメです。体をほぐした後、簡単なポーズを行います。
SUP ヨガ(プール) ＜予約優先＞	45	体をほぐした後、ヨガのポーズに入っていきます。高いポーズにもチャレンジしながら体幹、インナーマッスルを鍛え床の上とは違うバランス感覚を養っていきます。
SUP ヨガアドバンス(プール) ＜予約優先＞	45	ボードの上でヨガのポーズを取り入れながら、音楽に合わせてダンスを行います。毎月少しずつヨガのポーズや踊りを覚えていくと、1年間で1曲のダンスヨガが完成します。難しいポーズをする為の体幹や柔軟性、バランス感覚も鍛えていきます。
その他プログラム(スタジオ)		
骨盤エクササイズ	60	日々を快適に過ごす為に骨盤まわりを強化します。姿勢体型改善、腰痛や肩こりの解消も期待できます。＜裸足＞
筋膜リリース ＜定員 15 名＞	60	第2の骨格と言われる筋膜を正しい位置に戻し、肩こり・腰痛・冷え性などの不調を改善し、ボディメイクにも効果的なプログラムです。＜裸足＞
ズンバゴールド	45	ラテン系を中心としたダンスプログラムで世界中の音楽リズムが取り入れられ年齢にかかわらず誰でもが参加できる楽しいパーティレッスンです。＜要シューズ＞
バレトン	60	バレエ・ヨガ・ピラティス・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせた新感覚のおしゃれなプログラムです。筋肉バランス・柔軟性・身体機能の向上に効果的なクラスです。＜裸足＞
新カンフー太極拳	60	緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴。基本の二十四式を行います。＜要シューズ＞
気功	90	中国 4000 年の歴史を培った気功療法で心も体も生き生きしてきます。もっともっと元気になりたい方に。＜裸足＞
フラダンス	60	ハワイアンミュージックの歌詞の意味をハンドモーション(手話のような動き)で表現しながら踊ります。＜裸足＞
プレストレッチ トーニング	60	レッスン前半は呼吸法で心拍数を上げて後半はストレッチを行い身体のゆがみを整えます。＜裸足＞
機能改善健康体操	60	軽い全身運動と機能改善の体操を組み合わせたプログラムです。代謝を上げ脂肪燃焼を促して本来持ち合わせているカラダの機能の改善を目的としたクラスです。＜要シューズ＞
ハンモックストレッチ	30	ハンモックを使用して、全身をストレッチしていきます。「空中ヨガ」の入門としても最適です。＜裸足＞

プログラム名	時間	内容
水泳プログラム(プール)		
超初心者	30	水が苦手な方や泳げない方の為のレッスンです。歩くことからクロールの基本まで行います。
初級	30	クロールがまだ泳げない方や、泳げるけど体力に自信の無い方を対象に、持久力をつけながら泳ぎを覚えていきます。
クロールを覚えよう	30	クロールの基本から 25m 泳げるようになる為のレッスンを行います。
背泳ぎを覚えよう	30	背泳ぎの基本から 25m 泳げるようになる為のレッスンを行います。
平泳ぎを覚えよう	30	平泳ぎの基本から 25m 泳げるようになる為のレッスンを行います。
バタフライを覚えよう	30	バタフライの基本から 25m 泳げるようになる為のレッスンを行います。
ステップアップ	45	4 泳法の完成と目的に応じてレベルアップをしていきます。
ロングスイム	60	長い距離を泳ぐことを目標にします。
リラックス	45	泳いで歩いて頑張りすぎず、気分をリフレッシュすることを目標に行います。4種目を習得された方にお勧めです。
水中運動プログラム(プール)		
ひざラク流水歩行	30/45	流水マシンで水流を起こし、水中歩行に適度な負荷をかけます。関節への負担は少なく足腰の鍛錬ができるレッスンです。
アクアビクス	45	水の特性である浮力・水圧・抵抗を利用しながら音楽に合わせて無理なく楽しみながら行うレッスンです。泳げない方でも安心してストレス解消や運動不足の改善に効果的です。