

## TIS大人教室

エクササイズ  
プログラム

リラックス系  
プログラム

水中トレーニング  
プログラム



初心者歓迎

登録制の有料レッスン。TIS大人教室は年齢制限のない45分間のレッスンです。

| ベーシックステップ                                        | スタジオA           | ベーシックエアロ                                         | スタジオB           |
|--------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------|
| ステップ台を使用し、<br>基本のステップを中心に、ゆっくり行います。              | 強度 ★★<br>難度 ★   | 基本のステップを中心に、ゆっくり行います。                            | 強度 ★<br>難度 ★    |
| チャレンジステップ                                        | スタジオA           | チャレンジエアロ                                         | スタジオB           |
| 初級レベルじゃ物足りない方！<br>ステップ台を使用し様々なステップにチャレンジして楽しめます。 | 強度 ★★★<br>難度 ★★ | 初級レベルじゃ物足りない方！<br>様々なステップにチャレンジして楽しめます。          | 強度 ★★<br>難度 ★★  |
| バレトン                                             | スタジオB           | シェイプエアロ                                          | スタジオA           |
| フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れた<br>有酸素運動です。               | 強度 ★★<br>難度 ★★  | 振付を楽しみたい！汗をかきたい！という方へおすすめ。<br>速い音楽とともに脂肪燃焼しましょう！ | 強度 ★★<br>難度 ★★★ |
| ストレッチ＆トレーニング                                     | スタジオA           | ViPR                                             | スタジオA           |
| 身体の負荷を使用してトレーニングや<br>ストレッチを行います。                 | 強度 ★<br>難度 ★    | ViPRを使い、機能的に身体を動かし、全身をシェイプアップ!!!                 | 強度 ★★★<br>難度 ★★ |
| ピラティス                                            | スタジオA           | ボディメイク                                           | スタジオA           |
| インナーマッスルや姿勢改善を取り入れたフィットネスです。                     | 強度 ★★<br>難度 ★★  | 有酸素運動・筋力トレーニング・ヨガを<br>組み合わせた運動を行います。             | 強度 ★★<br>難度 ★   |
| パワーヨガ                                            | スタジオA           | ボディケア                                            | スタジオA           |
| 筋トレ要素を取り入れたヨガです。<br>テンポよく動き、体力強化を目指します。          | 強度 ★★★<br>難度 ★★ | セルフメンテナンスで動きやすい体作りをしています。                        | 強度 ★<br>難度 ★    |
| 調整ヨガ                                             | スタジオA           | Night yoga                                       | スタジオA           |
| 全身の筋肉を調整し、体の癖や歪みを改善していきます。                       | 強度 ★<br>難度 ★    | 質の高い眠りにつくための自律神経を鍛えるヨガです。                        | 強度 —<br>難度 —    |
| フロアバレエ                                           | スタジオB           | Moveヨガ                                           | スタジオA           |
| 身体を上げた状態で動きのあるストレッチを行ない、<br>美しい姿勢を保ちましょう。        | 強度 ★<br>難度 ★    | 基礎基本を中心に動きのあるヨガを行います。                            | 強度 ★<br>難度 ★    |
| アクアレジスタンス                                        | 運動浴             | フィットネスアクア                                        | 運動浴             |
| 浮力・推進力・抵抗などを感じながら体力向上していきます<br>※水中顔付けあり          | 強度 ★★<br>難度 ★★  | 音楽に合わせてアクアビクスと<br>フィットネスを楽しみましょう！                | 強度 ★★<br>難度 ★★  |

## TISシニア教室

健康運動  
プログラム

エクササイズ  
プログラム

リラックス系  
プログラム

水中トレーニング  
プログラム



初心者歓迎

登録制の有料レッスン。TISシニアは65歳以上限定の40分間のレッスンです。

| うたコト                                    | 美容健康           | うたコト+                                  | 美容健康         |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------------------------|--------------|
| 歌とコーディネーションを組み合わせ<br>楽しく身体を動かします。       | 強度 —<br>難度 ★   | 歌とコーディネーションを組み合わせ<br>楽しく身体を動かします。※立位あり | 強度 ★<br>難度 ★ |
| 元気アップ                                   | 美容健康           | アクティブケア                                | スタジオB        |
| コーディネーション運動を中心に<br>しっかり身体を動かします。        | 強度 ★<br>難度 ★   | 自分のからだと向き合い<br>積極的にメンテナンスしましょう。        | 強度 ★<br>難度 ★ |
| ベースエアロ                                  | スタジオB          | ベースステップ                                | スタジオA        |
| 基本のステップを中心に、ゆっくり行います。                   | 強度 ★<br>難度 ★   | 基本のステップを中心に行います。初心者の方にオススメ!!           | 強度 ★<br>難度 ★ |
| チャレンジエアロ                                | スタジオB          | ストレッチ＆トレーニング                           | スタジオA        |
| エアロビクスに慣れてきた方へおすすめ！<br>楽しく有酸素運動を行います。   | 強度 ★<br>難度 ★★  | 身体の負荷を使用してトレーニングや<br>ストレッチを行います。       | 強度 ★<br>難度 ★ |
| フラストレッチ                                 | スタジオA          | ボディケア                                  | スタジオB        |
| ストレッチとフラダンスの基礎を行います。                    | 強度 ★<br>難度 ★   | セルフメンテナンスで動きやすい体づくりをしています。             | 強度 ★<br>難度 ★ |
| 筋膜リフレッシュ                                | スタジオA          | リラックスストレッチ                             | スタジオB        |
| 様々な器具を使用して筋膜リリースを行います。                  | 強度 ★<br>難度 ★   | ストレッチで無理なくほぐし<br>動きやすい身体をつくりましょう。      | 強度 ★<br>難度 — |
| ベースヨガ                                   | スタジオB          | チェアヨガ                                  | スタジオB        |
| 座位を中心にゆったりとしたヨガを行います。                   | 強度 ★<br>難度 ★   | 椅子を使用したヨガです。<br>ゆったりとこころからだを整えます。      | 強度 —<br>難度 ★ |
| リフレッシュヨガ                                | 美容健康           |                                        |              |
| 筋肉や関節を効果的に動かし、健康寿命の延伸を図ります。             | 強度 ★<br>難度 ★   |                                        |              |
| アクアレジスタンス                               | 運動浴            | 水中フィットネス                               | 運動浴          |
| 浮力・推進力・抵抗などを感じながら体力向上していきます<br>※水中顔付けあり | 強度 ★★<br>難度 ★★ | 様々な道具を使用して水中トレーニングを行います。               | 強度 ★<br>難度 ★ |