

# 【成人用スタジオ】のご案内

コンディショニング エアロ	★☆ 60分	有酸素運動と、ツールを使用した筋トレ・ストレッチで、体力向上、アンチエイジングを目指すクラス。
エアロ&楽のび	★ 60分	シンプルなエアロビクス&体の歪みを整える楽のび（筋膜リリース）ストレッチで体に優しい運動です。
エアロ& バランスボール	★ 60分	エアロビクスで代謝を高め、後半バランスボールを使用し肩、腰背中の筋肉を緩め新陳代謝を高め疲労回復を図ります。
ベーシックエアロ	★ 60分	ベーシックなエアロビクスにツール等を用いて筋肉を少し高めバランスのとれた身体づくりを目指します。
SALSATION®	★☆ 60分	機能的な有酸素運動で、体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果も期待できます。どなたでも気軽に楽しみ、感情を解放できるダンスプログラム。
リズム体操	★ 60分	リズムに合わせて全身を動かし体幹の向上、維持が期待できます。
笑顔でフラ	★ 60分	簡単なフラダンスの振り付けを少しずつ習得しゆるやかな動きで踊る楽しみを味わうクラスです。
エンジョイエアロ	★ 60分	楽しくコリオを覚えながら、楽しく体を動かしていくクラス。
脂肪燃焼エアロ	★☆ 60分	ベーシックなエアロビクスと、ツール等を用いた筋力トレーニングで、バランスの取れた身体作りを目指します。
ヒーリングヨガ	★★ ☆ 60分	身体をすみずみまで動かし、心と身体を整えるヨガのクラス。
ラテンエアロ	★★ 60分	ラテンの音楽に合わせて行うエアロビクスです。 ラテンのノリで楽しくシェイプアップ！
ダンスエアロ	★★ 60分	エアロビクスの特長を活かしつつ、より身体を機能的に動かせます。 <b>Feel the rhythm! Feel the music!</b>
Sintex®Tone	☆ 60分	背骨統合エクササイズ。T o n e (調整)。呼吸を深め、肩甲骨・首まわりをほぐし、手足の力みを取り、しなやかな 背骨とコアマッスルを育みます。「眠れる体」へ。
ポルドブラ	☆ 60分	振り付けは、ヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成されています。姿勢がよくなりインナーマッスルや体幹の強化にもつながります。
インナービューティーピ ラティス	☆ 60分	姿勢改善・カラダのゆがみを改善しつつ、しなやかで伸びのある筋肉を作るクラス。
ベリーダンス	★ 60分	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンス。 お腹回りのシェイプにも効果的なクラスです。
フラダンス	☆ 60分	ゆっくりとしたリズムにのせて、身体に優しいフラダンスを楽しむクラスです。
YOGA	☆ 60分	心と体の調和を図り、生命力と治癒力を高め、 幸せと健康をもたらします。
健康体操	☆ 60分	ツールを使って有酸素運動、筋コン、バランス、柔軟体操を 組み合わせたプログラム。初心者にもお勧めです。
リンパストレッチ	☆ 60分	ストレッチで凝り固まった筋肉をほぐし、周りにあるリンパ液を スムーズに流し血流改善を促し、痩せやすい身体を作ります。
コア・体幹ピラティス	★☆ 60分	コア・体幹の筋肉をしっかりと強化していくクラス。
エアロ&ストレッチ	★ 60分	簡単な有酸素運動とストレッチで、気持ちよく汗を流します。初めての方でも安心なクラス。
ボディ コンディショニング	★ 60分	ウォームアップで血行促進させ、筋コンディショニングの組み合わせにより基礎 体力をつけて頂くコースです。
ゆったり リラクソヨガ	☆ 60分	週末の昼下がり、ゆったりとした気持ちでヨガを楽しむクラス。
夜のリラクソヨガ	☆ 60分	心地よく筋肉を伸ばしたりゆるめたりして、1日の疲れをほぐすヨガ。
チャレンジハイロー	☆ 60分	ジョギング・ジャンプを含む、様々なエアロビクスバージョンを楽しみながら、 体力を高めるクラス。

# 【成人用プール】のご案内

## 泳ぐクラス

やさしいクロール	☆	初心者の方から上級者の方まで泳げるクラスです。 初心に戻ってクロールを習得します。
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バラフライ	☆	25Mを泳げるようになる為のフォームを習得できます。 初めての方から慣れている方までの幅広いクラスです。
週替わり4種目	★☆	週ごとに種目を変えていきます。基本動作を身につけましょう。
マスターズ & 飛び込み	★	4泳法のチェックと飛び込み練習を行います。
きまぐれフルコース	☆	お客様の練習したい種目の練習が出来ます。
リクエスト (初心者から上級者まで)	☆	お客様のリクエスト種目を練習・指導していきます。 泳ぎも距離も自分のペースで練習へ参加できます。
スタート練習	☆	スタートの壁蹴りを練習するクラスです。
30分で4種目	★☆	30分間で4種目をリクエストに応じて練習していきます。
キック	☆	4種目のキックの練習です。

## 泳がないクラス

ミックスシェイプ	☆	水の特性を活かして、心身ともにリフレッシュするクラスです。
ひろみとあるく！	☆	いろんな水中歩行と体操を交えながら優雅に歩きましょう！ そして楽しくおしゃべりをしましょう。
ウォーク&トーク	☆	お客様・コーチと一緒にしゃべりをしながら水中で体を動かし、 楽しい時間を過ごしてみませんか？
ビューティー	☆	その名の通りビューティー！！
楽しく水中運動	☆	水の特性を活かし、無理なく水中運動を行います。 色々な道具を使いながら、日常では行えない運動にチャレンジ！
アクアビクス	★	水の中で行うエアロビクス運動です。音楽に合わせてシェイプアップ していきましょう！
ウォーキング	☆	30分ゆっくり水中歩行します。