

【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。
S A L S A T I O N®	★★ 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。 Feel the rhythm! Feel the music!
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。
Y O G A	☆ 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 リラックスヨガ	☆ 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。
夜のリラックスヨガ	☆ 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

わかば	☆	水に慣れ、水に浮くことで、水泳の基本動作を身につけるクラスです。 12.5m以上泳げるのが目標です！
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。
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&ターン	☆	スタートの壁蹴りとターンを練習するクラスです。
週替わり 4 種目	★★☆	週ごとに種目を変えていきます。基本作動を身につけましょう。
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。
マスターズ&飛び込み	★	4 泳法のチェックと飛び込みの練習を行います。 大会出場に向けて頑張りましょう！

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。
ひろみと歩く！	☆	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・コーチと一緒にお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？
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！
ウォーキング	☆	30 分ゆっくり水中歩行します。
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！