

[スタジオ・多目的 プログラム]

エアロビクス・ステップ

😊	エンジョイエアロ	60	★	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。
😊	ベーシックエアロ	60	★	基本の動きのやさしいエアロビクスです。
😊	エアロ&ボディメンテナン	60	★	簡単な有酸素運動とストレッチポール用いて強い体幹を作り、不良姿勢からくるストレスの無い身体作りを目指したクラスです。
😊	コンディショニングエアロ	60	★	エアロビクスと筋トレ・ストレッチで元気なからだづくりを目指します。
😊	エアロ&ピラティス	60	★	有酸素運動でリフレッシュしながら健康維持を目指しピラティスの動きで体幹やインナーマッスルを強化していくクラスです。
	ラテンエアロ	60	★★	ラテンの音楽に合わせて行なうエアロビクス。ラテンのノリで楽しくシェイプアップ!
	脂肪燃焼エアロ	60	★☆	エアロビクスのあとに、筋強化エクササイズを十分に行うクラスです。脂肪燃焼と筋力アップで、シェイプアップにも効果的!
	ステップ&筋コン	60	★☆	ベーシックなステップ運動と、ツールや自重を使ったトレーニングを行い、脂肪燃焼効果を高めます。
	チャレンジロー	60	★★	エアロビクダンスの基本をマスターし、体力にも自信がついた方におすすめです。動きのバリエーションを楽しめるクラス。ジョギングやジャンプも含まれます。
	チャレンジハイロー	60	★★☆	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。

ダンス

😊	笑顔でフラ	60	★	フラダンスのステップを使いながら、ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動。フラ独特のスローな動作で行う為、体力に自信のない方でもおススメできるエクササイズです。
	ZUMBA	60	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズ。レジスタンストレーニングと組み合わせることにより、心肺機能向上・脂肪燃焼・筋肉を鍛えることができます。
	ZUMBA GOLD	60	★☆	年齢や体力に関係なく、世界中の曲に合わせて気持ち良く体を動かす事ができます。キラキラ!ニコニコ!音を楽しんで、気楽に身体を動かすクラス。
	社交ダンス	60	☆	趣味に美容に健康に!親切・丁寧なレッスンで音楽に合わせて美しい姿勢にチャレンジ。初めての方大歓迎です(多目的)

コンディショニング

😊	リフレッシュヨガ・癒しのヨガ	60	☆	ゆったりとした空間の中で、呼吸を意識して体を動かし、心と身体のバランスを整え、自律神経を強化できる、リラックスしたヨガのクラス。
😊	コア・体幹ピラティス	60	★☆	コア・体幹の筋肉をしっかりと強化していくクラス。
😊	ボディメイクピラティス	60	☆	リングにピラティスの動きを取り入れ、「伸ばす・ほぐす・引き締める」のコンセプトで、しなやかで美しいからだづくりを行います。
😊	全身ストレッチ&シェイプ	60	☆	呼吸と動きを合わせながら、柔軟性の向上、足腰やコアの筋力向上、バランスUPをはかります。バランスのとれた体へ!
😊	リラックスヨガ	60	☆	ゆっくりと呼吸をしながら心と身体をほぐしリラックスしていくクラスです。
😊	リンパストレッチ	60	☆	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。
😊	ひめトレ&ボディケア	60	☆	骨盤底筋を鍛えて、揉む・押す・さするなどのボディケアで、血液やリンパ液の流れをよくし、身体を整えるクラス。
😊	健康体操	60	☆	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。初心者にもおすすめです。
😊	太極拳	60	★	ゆっくりとした動作や呼吸法で、新陳代謝や内臓機能を高めるクラスです。初めての方も大歓迎!!
😊	インナービューティーピラティス	60	☆	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。
😊	バレエストレッチ	60	☆	優雅な動きに、小さいころに誰もが憧れたバレエ。初心者の方、大歓迎!大人のためのバレエレッスンです♪(多目的)

スタジオ30分・45分レッスン

😊	ビフィラティス	30	☆	身体のコアを呼吸法やエクササイズで鍛えるクラス。
😊	楽のびストレッチ	45	☆	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。
😊	はじめてヨガ	30	☆	まずここからYOGAをはじめましょう!
😊	ラテンエアロ	45	★★	ラテンの音楽に合わせて行なうエアロビクス。ラテンのノリで楽しくシェイプアップ!
😊	はじめてエアロ	30	★	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、繰り返し行い、持久力を高めます。
😊	リズム体操	30	☆	やさしい動きで身体全体をほぐしていきます。
😊	健康レッスン	30	☆	65歳以上の方限定のやさしい教室です。(多目的)

[プール プログラム]

泳法レッスン

😊	レッツスタート	30	初級	水慣れ、水に浮く、水への恐怖心解消と水泳の基本動作を身につける初心者向けのクラスです。
😊	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ	30	初級	25mを目標に練習するクラスです。(ウォーキングを含めて、総合距離400m以内)
		30	中級	25m~50m泳ぐクラスです。(ウォーキングを含めて、総合距離400~600m以内)
	バタフライ	30	中級	バタフライ25mを目標に練習するクラスです。(ウォーキングを含めて、総合距離400m以内)
	個人メドレー	60	中級	1時間の中で4種目泳ぐクラスです。泳法チェックなど行います。
	マスターズ	60	中級	1時間の中で4種目を中心に持久力アップ・スピードアップを目指します。
😊	週替わり4種目	30	初・中	週ごとにレッスン内容が替わります。(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)
😊	フリースイム	30	初・中	お客様にお任せ。初心者の方から泳げる方までサポートします。何が泳ぎたいか考えて来て下さい。

ターン&飛込	15	中	4泳法のターン、飛び込みを基礎から練習していきます
--------	----	---	---------------------------

アクアエクササイズ&アクアセラピー

😊	アクアピクス	30		水の特性を活かした動きを水中でおこない、軽快な音楽に合わせて、脂肪燃焼や筋肉アップを図るクラスです。
😊	ウォーク&バレー	30		水中歩行・ストレッチで準備運動の後、ビーチボールを使って水上でバレーを楽しく行うクラスです。
😊	ミックスシェイプ	30		ウォーキングと運動を組み合わせるシェイプアップを目指すクラスです。
😊	リズムシェイプ	30		音楽に合わせて楽しく水中歩行・水中運動でストレス解消です。
😊	ウォーキング	30		いろいろな歩き方で体全体を動かし、脂肪燃焼・ストレス解消を目指します。
😊	浮き棒&ウォーク	30		浮き棒を使いながら、負荷を高めたり、リラックスしたりするクラスです。

※事故防止の為、レッスン開始15分以降の参加はご遠慮頂いております。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

😊マークは初めての方にもお気軽にご参加いただけるクラスです。

レッスン内容でご不明な点は、お気軽にお声掛け下さい