

グループエクササイズのご案内

スタジオプログラム

プールプログラム

癒し・調整系	時間	内容
モーニングストレッチ	30	ゆっくりとした動きで、身体全体をほぐしましょう。
ゆらぎ体操	30	30分ほど身体を温める簡単な動きを行ってから、丁寧に全身をほぐしていきます。
MIX 美RAX	30	関節から身体をほぐし、コアトレーニングを行います。動きやすい身体作りをしましょう！
コアメイキング	45	体幹部を意識し、正しい姿勢を保つ為のカラダ作りを行っています。
パワーヨガ	60	「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行うことにより、引き締まって身体を作ります。
ヨガ	60	30分ほど身体を温める簡単な動きを行ってから、丁寧に全身をほぐしていきます。
ヘルシーヨガ	30~60	呼吸を大切にすると古くから伝わる、最もオーソドックスなヨーガです。
ボディメンテナンス	45	専用のギアを使い、普段ほぐすことのできない部分までゆっくりとケアしていきます。
ピラティス	30	関節から身体をほぐし、コアトレーニングを行います。動きやすい身体作りをしましょう！
Zenga(ゼンガ)	40	ヨガ・ピラティスなどの動きを取り入れたプログラムです。

筋コン系	時間	内容
トレーニングタイム	20	お腹・全身・上半身・下半身、各部位の筋トレをワンダーコアを使って行います。
バランスボール	45	大きいバランスボールを使って、有酸素やバランス運動を行います。
みんなで腹筋	20	腹筋トレーニングを中心に行います。
マッスルビート	30	バーベルを使い、音楽に合わせて筋トレをします。筋力UPはもちろん、引き締まった身体を目指しましょう！
ボディコンディショニング	30	自分の身体を使うコンディショニングトレーニング。ボールなどを使ったりしながら、じっくり動きます。

ダンス系	時間	内容
ファンク	60	曲に合わせて振付にチャレンジしていきます。いろいろなジャンルのダンスにチャレンジ！
フラダンス	60	基本のステップや手の振りを覚えて、ハワイアンリズムに乗せて楽しく踊ります。
チアダンス	45	基本のステップや手の振りを覚えて、チアの振付を曲に乗せて楽しく踊ります。
太極拳入門	60	初めての方でも気軽に太極拳が楽しめます。
太極拳	90	太極拳に慣れてきたら90分のクラスにチャレンジ！「扇」を使った演舞も行います。

燃焼系	時間	内容
エアロビクス初級	20/30	少しエアロに慣れ、汗もかきたい方向けです。
エアロビクス中級	45	しっかり動き、汗をかきたい方、エアロ初級からのステップアップしたい方向けです。
エアロビクスラン初級	45	ハイクロの動きが加わったエアロビクスになります。
エアロビクスラン中級	45	エアロラン初級からのステップアップしたい方向けです。強度・難度ともに高く中級向けのクラスです。
ダンスエアロ	45	エアロビクスにダンスの動きが組み込まれた新感覚のエアロビクス。楽しんで踊りましょう！
バレトン	45	フィットネス・ヨガ・バレエの要素が組み込まれた新感覚のプログラム！ゆっくりな動きですがしっかり汗が出ます！
ZUMBA	45	1曲ごとの振り付けを楽しみながら踊ります。消費カロリーは最大1,000Kcal！しっかり脂肪燃焼！
エアロボード初級	30	初めて間もない方や、台の昇り降り運動を楽しみたい方にお勧めです。
エアロボード中級	45	ステップの基本パターンをマスターしたらこのクラスに挑戦！

格闘系	時間	内容
ワイルドアタック	45	格闘技の動きを取り入れたエアロビクスです。燃焼効果抜群です！
adidas boxing	45	ノリの良い音楽のリズムに合わせてパンチ・ステップ・コンビネーションを基本に行います

水中運動	時間	内容
アクアウォーキング	20	膝痛や腰痛のある方、体力に自信のない方でも参加できるクラスです。
アクアダンス	45	プールの中で音楽に合わせてしっかり身体を動かします。

泳法レッスン	時間	内容
初級クロール	30	これからクロールを始めたい方におすすめです。
初級背泳ぎ	30	これから背泳ぎを始めたい方におすすめです。
初級平泳ぎ	30	これから平泳ぎを始めたい方におすすめです。
初級バタフライ	30	これからバタフライを始めたい方におすすめです。
中級クロール	30	クロールに慣れてきた方のレベルアップクラスです。
中級背泳ぎ	30	背泳ぎに慣れてきた方のレベルアップクラスです。
中級平泳ぎ	30	平泳ぎに慣れてきた方のレベルアップクラスです。
中級バタフライ	30	バタフライに慣れてきた方のレベルアップクラスです。
みんなで泳ごう	30/45	4泳法を長くきれいに泳ぎ、心肺機能・体力の向上を目指します。

有料プログラム

プログラム名	時間	内容
背筋ピン	45	ストレッチマット「背ずじピン」を用いて行うストレッチクラスです。背骨から正し、腰痛・肩こりを緩和しましょう。
324円/1回		(マットレンタル代)

フィンスイム	30	フィンを使った泳法プログラムです。
フリーフィン	30	フィンを使って自由に泳げる時間帯です。
324円/1回		(フィンレンタル代)

アクアスクール	60	泳力、体力に合わせて4泳法を習得していくクラスです。
クラブ会員 3,240円/月		非会員 6,480円/月

※各プログラム10分以上遅れての参加はご遠慮ください。
 (エアロボードクラス・マッスルビート・バランスボールに関しては、道具を使う為、途中参加はご遠慮ください。)
 ※スタジオ入室時間は、プログラム 開始の5分前です。
 道具を使用するプログラムに関しては10分前の入室と致します。
 (スタジオメンテナンスの為)

※アクアビクスの定員が30名以上を 超えた場合は、4コース、40名以上で5コースになります。(通常3コース)
 ※泳法レッスンで参加人数が25名を超えた場合は、4コース使用させていただきます。

※祝日は特別プログラムに変更します。