

スタジオプログラムのご案内

系統	プログラム名	時間(分)	内容
エアロビクス系	エアロビクス入門	30	エアロビクスを始めたい、基礎を身につけたい方にオススメです。
	エアロビクス初級	45	ウォーキングを中心に簡単な動作を含む有酸素運動です。
	エアロビクス中級	45 50	慣れた方は、更に脂肪燃焼と持久力アップを目指しましょう。
	ラテンエアロ	45	エアロビクスの動作とラテンの軽快なリズムに合わせて楽しく動いていくプログラムです。
	ダンスエアロ	50	エアロビクスにダンステイストを取り入れていたクラス。
	コリオエアロ	45	エアロビクスの複雑な動きを楽しむクラスです。
ダンス系	フラダンス	60	ハワイアンミュージックに乗ってハワイの風を感じましょう。
	ZUMBA	45	様々な種類のダンスを複合させるフィットネスダンスです。
	フリースタイルダンス	45	どのジャンルも組み合わせた自由なダンスのクラスです。
	美筋シェイプ	45	年齢を感じさせない、美と健康を目指すプログラム。
	DISCO WORLD	30	ディスコサウンドと、定番ステップをフィットネス風にアレンジした、ダンスエクササイズです。
	SALSATION®	60	ヨーロッパやマレーシアで大流行！簡単な動きを繰り返す
トレーニング系	マッスルビート	30 45	ステップ台やバーベルを使い、全身のトレーニング。音楽に合わせて楽しく動きます。
	コアトレーニング	30	体幹部を中心に鍛えるトレーニングクラスです。
	ボールエクササイズ	30	バランスボールとミニボールを使い、楽しくトレーニングを行うクラスです。
	ヒップス	30	太ももからお尻にかけて引き締まったヒップを作ります。
格闘技系	adidas boxing	45	ノリの良い音楽に合わせ、本格的なシャドーボクシングを行います。
	ワイルドアタック	45	格闘技エクササイズ。シェイプアップだけでなくストレスも解消！
ヨガ・ピラティス系	KaQiLa~カキラ~	60	肋骨を中心とした全身の関節を動かし、機能改善が出来ます。
	KAZE	45	筋肉の束をまとめる筋膜にアプローチする体操で、筋肉疲労や姿勢のゆがみなどを解消するプログラムです。
	ヨガ	45 60	呼吸法と精神統一で、体の中から健康的にキレイになりましょう。
	ピラティス	40	身体の中心軸を整え、美しいボディラインを目指します。
	アクティブヨガ	45	立位中心のパワー系ヨガです。筋力・筋持久力・関節の可能性を高めます。
コンディショニング系	からだバー	30	からだバーという道具を使い、からだ本来の健康能力を取り戻し、活力溢れる”からだ”づくりを目的とします。
その他	UBOUND	30 45	一人用トランポリンを使用した画期的なグループエクササイズ
	太極拳	60	中国由来の心身の鍛錬と全身を強化できるプログラムです。
	太極剣	60	32式太極剣と42式太極剣を基本から習得することができます。
	ミニトランポリン体操	40	ミニトランポリンの上でウォーキング・ジャンプ・ランニングを取り入れた有酸素運動です。負担が少なく誰でも参加出来ます。

プールプログラムのご案内

エクササイズ系	アクアウォーキング	30 40	肩こりや腰痛の緩和・改善等を目指すクラスです。
	腰痛予防ウォーキング	30	水の浮力により腰にかかる負担を軽減し、ウォーキングを行います。
	アクアビクス	30 45	プールの中で音楽に合わせて、しっかりと身体を動かします。
スイミング系	はじめてスイミング	30	初めての方が潜る・浮く・呼吸法等の基本動作をみにつけていくクラスです。全く泳げない方に最適なプログラムです。
	初級クロール	30	これからクロールを始めたい方にオススメのクラスです。
	初級背泳ぎ	30	これから背泳ぎを始めたい方にオススメのクラスです。
	初級平泳ぎ	30	これから平泳ぎを始めたい方にオススメのクラスです。
	初級バタフライ	30	これからバタフライを始めたい方にオススメのクラスです。
	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。
	フィン&スイム	30	フィンと呼ばれる足ひれを装着して行う水泳クラスです。
	マスターズスイム	45	4種目様々な練習メニューでスピードアップ、スタミナアップを目指します。
	タイムアップスイム	15	4泳法のタイムアップ、スピードアップを目指すクラスです。
週替わりレッスン	30	週替わりでいろいろなレッスンが受講できます。	

アスレプログラムのご案内

アスレプログラム	バランスボール	20	大きなボールを使い、バランストレーニングとリラクゼーションを行うクラスです。
	モビバン体操	20	モビバンを使ってトレーニングやストレッチを行います。運動強度も自由に調節できるので運動機能改善を行います。
	サラッドライタール体操	30	専用のタオルを使い、肩こり・股関節痛を暖かさえます。
	ボールエクササイズ	15 30	バランスボールとミニボールを使い、楽しくトレーニングを行うクラスです。

サークル活動のご案内

サークル活動	マスターズサークル	30	スイミングサークルとして、1コースを開放いたします。(土曜：19:30~20:00) ※祝日はありません。中止になる場合もあります。参加ご希望の方、マスターズサークルへのご登録をお願いいたします。
	社交ダンス愛好会	60	社交ダンスサークルとしてスタジオを開放します。(日曜：13:15~14:15)

成人スクールのご案内 (有料)

成人スクール	成人スイミングスクール	60	水が怖い、少し泳げるようになりたいなど、初心者の方でも受講しやすいコース。泳げる方でもきれいに泳ぎたいコースです。
	快活・楽楽倶楽部	60	身体のゆがみ改善から老化防止にアプローチし健康寿命の延長を目指す運動スクールです。(60歳以上のスクール会員のみ)



SALSATION® サルセーション



ヨーロッパやマレーシアで大流行！
ダンスなので脂肪燃焼効果も！

Salsation(サルセーション)は「salsa」「sensation」をミックスした造語です。すべての振り付けにファンクショナルムーブメント(機能的動き)が取り入れられているので、意識して踊れるようになれば、体幹が鍛えれます。



DISCO WORLD



大ヒットした懐かしいディスコソング！

JWI・DISCO WORLDチームが考案したダンスレッスン

DISCO WORLDは70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
ディスコファンからディスコを知らない方にもグルーヴィなサウンドにのせながら自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来るプログラムです

