

□□□ プログラムのご案内 □□□

スタジオプログラム

■ストレッチ&リラクゼーション

			強度	
モーニングストレッチ	20分	朝一番硬くなった身体を、かんたんなストレッチで目覚めさせるクラスです。	どなたでもお気軽にご参加ください。	
	30分			
ボディコンディショニング	30分	日常生活で使う筋肉を整えていきます。		
バランスコーディネーション	30分	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて体のバランスを整えていきます。		

■ヨガ・調整系

ピラティス	45分	筋肉を強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整え、身体のバランスを回復させます。	☆~☆☆	
ヨガ	45分	呼吸法ポーズで心身のバランスを調整し、柔軟性の向上を目指します。腰痛・肩こりの解消にもお勧めです。	☆	初心者お断り

■筋コンディション&シェイプアップ系

トレーニングタイム	15分	マットを使った簡単なトレーニングを行います。体を引き締めましょう。	☆~☆☆	初心者OK
	20分			
マッスルビート	30分	ダンベル・バーベル・自体重を使い、体を追い込んでいきましょう。筋力UP・脂肪燃焼にお勧めNo.1です。	☆☆	初心者お断り
バレトン	30分	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を融合させた新感覚のエクササイズです。簡単な動きで引き締め効果、脂肪燃焼効果が見込めます。	どなたでもお気軽にご参加ください。	
	45分			

■エアロビクス&ウォーク系

			強度	
エアロビクス入門	30分	エアロビクス初心者の為のクラスです。まずはここからスタート！	☆	初心者お断り
エアロビクス初級	30分	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。簡単なステップやウォーキングを中心にいきます。	☆~☆☆	初心者お断り

■ステップ系

エアボード初級	30分	基礎のステップを覚え、いろいろなステップの組み合わせを楽しみましょう。台の昇降運動により効果的にエネルギーを消費する事ができ、台の高さを調節すれば、個々の体力に合った運動が出来ます。	☆☆~☆☆☆	
---------	-----	---	--------	--

■ダンス系

ZUMBA（ズンバ）	30分	ラテン系の音楽と、ダンスを融合させてつくられたダンスプログラムです。	☆~☆☆	
------------	-----	------------------------------------	------	--

プールプログラム

■エクササイズ系

			強度	
アクアビクス	30分	しっかりと体を動かしたい方にお勧めです。水の中で跳んだり・動いたり・・・乗りのいい曲に合わせて楽しみましょう。	☆☆☆	

スイミングスクールレッスン（登録制：スイミング会員・正会員S1・S2）

※スイミングスクールレッスンは各コース共、定員制となっております。ご希望のコースが定員の場合、しばらくお待ちいただく事があります。

コース	時間	内容
女性	準備体操30分・20分（任意） （スタジオモーニングストレッチ） プール60分	全く泳げない初心者の方の指導から4泳法がしっかり泳げる方の練習・完成されたフォームの習得まで、レベルに応じて担当アナメーターが楽しく親切にご指導いたします。女性だけのスクールで楽しく練習して、水泳美人を目指しましょう。
成人	プール60分	全く泳げない初心者の方・中級者の指導から上級者の泳力強化・水泳トレーニング等、レベルに応じて担当アナメーターが楽しく親切にご指導いたします。若者男女を問いません。仕事帰りや学校帰りに泳法をマスターしましょう。
ヘルシー	プール45分	水中運動・歩行運動を中心とした、健康のための水中フィットネスレッスンです。歩行運動が中心ですので、おしゃべりをしながら楽しく運動をしていただけます。ご年配者の方や足腰の弱い方でも簡単に安心して運動を楽しんで頂けます。