

□□□ 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		
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くし、筋カトレーニングを通し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。	☆ 初心者向け
ボディコンディショニング	45分	日常生活で使う筋肉を整えていきます。	どなたでもお気軽にご参加ください。

■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	30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
ファンクショナルトレーニング	30分	自重トレーニングや器具を使って、機能的に動ける身体作りをするトレーニングクラスです。	☆☆ 初心者向け
アンチエイジングトレーニング	30分	体をしっかり鍛え、若々しい体を手に入れるボディメイククラスです。	☆☆ 初心者向け
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		

■エアロピクス&ウォーク系

			強度
エアロピクス入門	30分	エアロピクス初心者向けのクラスです。まずはここからスタート！	☆ 初心者向け
エアロピクス初級	30分	エアロピ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。	☆～☆☆ 初心者向け

■ステップ系

エアロボード初級	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。	☆～☆☆
フリースタイルダンス	30分	1曲に対しての振り付けを覚えて完成を目指します。流行の曲や、聞き慣れた曲で楽しくどなたでも踊れるクラスです。	どなたでもお気軽にご参加ください。
ストリートダンス	30分	ジャンルにとらわれず、様々な要素を取り入れたダンスを行うクラスです。	
FUNK (ファンク)	30分	音楽に合わせてダンスストレッチやリズム取りを楽しむクラスです。	

プールプログラム

■エクササイズ系

			強度
アクアウォーキング	30分	プールの中を色々な姿勢で歩きます。膝や腰に負担をかけずにゆっくりと無理なく進めていきます。	☆ 初心者向け
アクアピクス	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・・・余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(授業) (水泳授業を20分トータル) 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ウンサ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ウンサ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。