

# □□□ 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。	★
	30分		
バランスコーディネーション	20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。	★
	30分		

どなたでもお気軽にご参加ください。

### ■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。	★
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。	★
ホットヨガ (※有料・登録定員制)	60分	暖かい室温、湿度を上げた環境で、気持ちよく身体を動かしていくヨガです。	★

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。	☆☆☆☆
タフエアロボード	30分	軽めダンベルとステップ台（ボード）を使い、シンプルな動きを中心に行う昇降運動のサーキットです。	☆☆☆☆
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。	☆☆
Enjoy Jump (エンジョイ・ジャンプ)	30分	ミニトランポリンの上で音楽に合わせて「楽しむ」「跳ねる」プログラム！リズミカルな運動で効果を体感！みんなでLet's Enjoy Jump★	☆☆☆☆
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。	★
	45分		

どなたでもお気軽にご参加ください。

### ■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向けのクラスです。まずはここからスタート！	★
	45分		
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行います。	☆☆☆☆
	40分		
	45分		
エアロビクス中級	45分	ゆったりめのリズムでのびのびと身体を動かすことでじわじわと脂肪を燃焼させましょう。踊ったり走ったりしませんので足にやさしいプログラムです。	☆☆

### ■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。	☆☆☆☆
	45分		

### ■ダンス系

ZUMBA (ズンバ)	45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。	★
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。	★

どなたでもお気軽にご参加ください。

## 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。	★
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。	☆☆
	45分		

### 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	専属体験30分・20分(任意) (スタジオウォーキングストレッチ) 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ニ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ニ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	体験20分 (スタジオヘルシー体験) 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。