

# プログラムのご案内

エアロビクス					
クラス	時間	内容	難度	強度	対象者
エアロビクス入門	30分	エアロビクスの基本動作を中心に、初めてエアロ(入門編)よりも動きの修飾を増やして行います。初めての方から初心者の方にお勧めのレッスンです。	★	☆	初心者
エアロビクス初級	45分	エアロビクスの基本ステップを組み合わせたクラスです。初めてエアロに慣れた方や初心者の方にお勧めです。	★	☆	初級
エアロビクス中級	45分	基本ステップにジャンプやジョギングなどの弾む動きを取り入れたクラスです。強度が上がったクラスを楽しんでいただけます。	★★	☆	中級
	60分				
エアロビクスラン中級	45分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。脂肪燃焼と持久力アップを目指すクラスです。	★★	☆☆	中級
コリオエアロ	60分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。コンビネーションを楽しんでいただけます。	★★★	☆☆	中上級
コリオエアロラン	60分	エアロビクスに慣れてしっかり動きたい方に、コンビネーションと強度を存分に楽しんでいただけるクラスです。	★★★	☆☆	中上級
ダンスエアロ	75分	エアロビクスにダンステイストを入れたクラスです。	★★～	☆☆～	中上級
サーキットエアロ	60分	基礎代謝アップを目指すクラスです！エアロビクスに筋カトレーニングを加え、太りにくい身体を作ります！	★★～	☆☆～	中上級
エアロボード(ステップ)					
エアロボード入門	30分	ステップ台を使って昇り降りしながら行うレッスンで、基本ステップを中心に行います。慣れてきたら手の動きも入れて楽しく動きましょう。定員35名	★	☆～	初心者～
エアロボード初級	45分	基本のステップを中心に実施した中で、途中で変化を組み合わせてレッスンを行っています。初めてステップに慣れてステップアップしたい方にお勧めのレッスンです。定員35名	★	☆☆～	初級～
	60分				
エアロボード中級	60分	基本のステップに方向転換やリズム変化を組み合わせて、存分にステップを楽しめます。中上級は、中級より難易度が少しだけ高くなります。定員35名	★★★	☆☆	中級～
コリオエアロボード	60分	コンビネーションが中心のクラス。バリエーションが増えます。定員35名	★★★	☆☆	中級～
グループフィット	45分	グループフィットはボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽にのせて効果的なグループワークアウトを造り上げていきます。	★★	☆☆～	初中級
		1人用トランポリンを用いた画期的なエクササイズ。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは心肺機能や体幹や下半身の筋力を効率的に向上させます。定員20名			
		ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス。二の腕・背中・下半身の引き締め、筋力、持久力、心肺アップ、ストレス発散にオススメです。adidasが開発しに女王さまに楽しいノリ♪			
マウンテン	30分	弾力面で行うエクササイズは心肺機能や体幹や下半身の筋力を効率的に向上させます。定員20名	★	☆☆～	初中級
adidas adidas boxing	45分	ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス。二の腕・背中・下半身の引き締め、筋力、持久力、心肺アップ、ストレス発散にオススメです。adidasが開発しに女王さまに楽しいノリ♪	★★	☆☆	初中級
筋力アップ・シェイプアップ					
トータルボディメイキング	30分 45分	ダンベル・チューブ・ボールを使用して筋カトレーニングを行います。基礎代謝をあげて、脂肪の付きにくい身体を作ります。	★	☆～	どなたでも
マッスルビート	30分 45分	音楽に合わせてバーベルを使い筋肉トレーニングを行うクラスです。個別に重さの調節可能なので、どなたでもご参加いただけます。定員35名	★～	☆☆～	どなたでも
タフエアロボード	30分	ステップ台とダンベルを使って音楽をかけながら筋カトレーニングを行うレッスンです。定員35名	★～	☆☆～	どなたでも
美筋シェイプ	45分	年齢を感じさせない、美と健康を目指すプログラム。	★～	☆☆～	初中級
カルチャー					
健美操	60分	呼吸と動作をあわせることで、自然に身体を調整していく心に栄養を与えるクラスです。	★	☆	どなたでも
太極拳	90分	全身をリラックスさせ、ゆったりと動いていきます。腰・膝に負担の少ない太極拳です。	★	☆	どなたでも
太極剣(有料)	90分	太極拳のレッスンを1年以上参加して24式の太極拳を習得した方を対象としております。月3回の有料クラスです。(1ヶ月¥1,000+税 定員20名) 13:00~14:00 Aスタジオ定員20名 ※定員状況、体験後希望の方はフロントにご確認下さい。	★★	☆☆	どなたでも
バレエ入門	45分	基本のバレエの動きを行ない、ピアノ音楽に合わせてバーを使ったり、フロアで動きながら気軽にバレエを楽しんでいただけます。	★	☆☆	どなたでも
ダンス					
ソウルダンス	75分	70'~80'のダンス。難しく考えず”音”と”リズム”を楽しむクラスです。初めての方も気付けば自然と楽しく躍って、いつの間にか”ヤミツキ”に…	★～	☆	どなたでも
ベリーダンス	60分	エジプト音楽や中東POPSに合わせて、腰を細かくふるわせたり、回したり、くねらせたりする特有の動きで女性らしさを表現することを楽しんでいただけるクラスです。	★～	☆	どなたでも
ZUMBA スンバ	45分	ラテン系を中心とした音楽とダンス、フィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズ。明るいノリで型にこだわらず楽しく動きましょう。	★	☆☆～	どなたでも
TRF EZ DO DANCEROZE	60分	TRFのメガヒット曲に合わせて、エクササイズしている感覚を持たずにお腹やヒップ、二の腕の引き締め効果が期待される。	★	☆☆～	どなたでも
フリーダンス	45分	ダンスミュージックに合わせて、楽しく踊っていくクラス。	★	☆☆～	どなたでも

ヘルスアップ・リラクゼーション					
クラス	時間	内容	難度	強度	対象者
ラジオ体操	10分	皆さんご存知のあの音楽で全身をゆっくり動かしていきましょう！	★	☆	どなたでも
ストレッチ	20分	皆さんご存知のあの音楽で全身をゆっくり動かしていきましょう！	★	☆	どなたでも
ストレッチボール	20分	ストレッチボールに乗り、体幹深部をほぐし緩ませます。ボールから降りた時の背中や肩・腰がストレッチされる感覚を体感してください！定員24名	★	☆	どなたでも
背すじピン!	30分	背すじピン専用の道具を使い、様々なポーズで背骨を正しく伸ばし、身体全体のバランスを整え、肩こり・腰痛・股関節痛などの症状を緩和・予防します。定員34名	★	☆	どなたでも
ヨガ・調整					
姿勢プラス	30分	姿勢の歪みによる身体のバランスの悪さや痛みを改善。週ごとに改善ポイントを決めて行ないます。	★	☆	初心者～
CENERGY グループセンター	45分	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康維持のためのクラスです。軽快な音楽に合わせてダイナミズムに溢れたレッスンです。	★～	☆☆～	どなたでも
ヨガ入門	30分	ヨガは気になっているけど初めてで不安。そんな方でも入りやすい30分のクラスです。	★～	☆☆～	初心者～
ヨガ	45分	呼吸法とポーズの組み合わせで、自律神経のバランスを整える気持ちのいいクラスです。身体の柔らかさを気にせず、ご参加下さい。	★	☆	どなたでも
スタイリッシュヨガ	45分	姿勢・プロポーションを意識してきれいにシェイプアップしたい方、こちらぜひご参加ください。	★～	☆☆～	どなたでも
リラククスアロマヨガ	60分	五感(見る・聴く・効く・嗅ぐ・動く)を刺激し、4つの効果(ダイエット・デトックス・メンタル・バランス)を体感してください！アロマの香りもお楽しみください	★	☆	どなたでも
ベーシックヨガ	60分	始めに首、肩、腰、背中など日常生活で硬くなりやすい所を丁寧にほぐしてから、呼吸に合わせてゆっくりとポーズを行ない、柔軟性を高め、筋肉をつけていきます。インナーマッスル(深層筋)トレーニングを取り入れたヨガ。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果大。体幹が鍛えられるので、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果が期待できます。	★～	☆☆～	どなたでも
コアヨガ	45分	インナーマッスル(深層筋)トレーニングを取り入れたヨガ。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果大。体幹が鍛えられるので、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果が期待できます。	★～	☆☆～	どなたでも
パワーヨガ	60分	体幹部(お腹と背中)を中心に全身の筋肉を引き締めます。基礎代謝を高め、きれいにシェイプアップしたい方にオススメです。	★★～	☆☆～	慣れてきた方
太陽礼拝ヨガ	45分	太陽礼拝というヨガの動きを取り入れ陰陽のバランスを整えながらしっかり動きます	★	☆	どなたでも
ピラティス	30分 45分	定番の動きを中心に、幅広くピラティスの動きを取り入れます。深い呼吸と流れるような動きでボディラインを引き締めシェイプアップ！	★～	☆☆～	どなたでも
アクアエクササイズ ～泳げなくても大丈夫、しっかりトレーニング～					
アクアピクス	30分 45分	水の特性(浮力・抵抗)活用して、音楽に合わせて楽しみながらシェイプアップしていただけるクラスです。	★	☆	どなたでも
アクアウォーキング	20分	筋カトレーニングや浮力を利用してウォーキング運動などを行います。	★	☆☆	どなたでも
スイムレッスン ～泳げるようになりたい方はこちら～					
初級クロール	30分	これからクロールを始めたい方におすすめのプログラムです。	★	☆	どなたでも
初級背泳ぎ	30分	これから背泳ぎを始めたい方におすすめのプログラムです。	★	☆	慣れてきた方
クロール&背泳ぎ	30分	クロール&背泳ぎの泳げるようになりたい方におすすめプログラムです。	★～	☆☆～	慣れてきた方
初級平泳ぎ	30分	これから平泳ぎを始めたい方におすすめのプログラムです。	★★	☆	慣れてきた方
初級バタフライ	30分	これからバタフライを始めたい方におすすめのプログラムです。	★★	☆	慣れてきた方
四泳法	30分	四泳法を泳げる方で、さらにレベルアップを目指したい方におすすめプログラムです。	★★	☆☆	慣れてきた方
スクール	60分	有料の泳法レッスンクラスです。泳力向上が目的の方におすすめプログラムです。(基本1ヶ月4回のレッスンで¥4,000+税)	★～	☆☆～	どなたでも
フリーコース	15分	リラックスなどにご利用下さい。	★～	☆☆～	どなたでも
日曜日のオリジナルレッスン					
オリジナル	60分	このクラスはエアロビクスに加え、ステップ・ヨガ・ダンスなどさまざまなジャンルのレッスンを週替わりでお楽しみ下さい。なお、月間スケジュールは、プログラム掲示コーナーに掲示しております。ご確認ください。	★～	☆☆～	どなたでも

※ 卓球サークルについて(有料)

会員様主体のサークル活動です。参加ご希望の会員様はアニメーターよりサークル代表者の方をご紹介させていただきます。有料につきましては、スタジオ利用料、備品代(卓球ボールなど)を含め、有料となっております。予めご了承下さい。

## プログラム表の見方

どなたでも	スタジオレッスンに初めてご参加される方におすすめのクラスです。
慣れてきた方	今、ご参加のレッスン内容に慣れた方、運動強度や難しさ、テクニックを存分に楽しんでいただけるクラスです。

※ プールプログラム、ジュニアスイミングスクール、ベビースイミングスクール実施時間帯には、一部コース制限をさせていただきます。なお、レッスン時及びプログラム時間帯のご利用可能コースは、案内表示板にてご案内させていただきますのでご確認ください。