

《レッスン紹介》

スタジオA・B

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
エアロビクス系		
エアロ体操	★	姿勢を意識しながらエアロビクスの基本動作を行い、たくさん汗を流すクラスです。
かんたんエアロ	★	基本的なステップを組み合わせた初級のエアロビクスです。初心者の方でも行えるようなプログラムになっています。
初・中級ステップ	★★	基本動作で足を慣らしてから、動きをどんどん複雑に展開していきます。
Balltone	★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた新しいタイプのダンス系ボディコンディショニングエクササイズです。
ファットバーニング	★★	足に負担の少ないローインパクト動作のバリエーションを行い、楽しみながら脂肪を燃焼させるエアロビクスのクラスです。
ラテンエアロビクス	★	ラテンダンスの要素を取り入れ、陽気にステップを踏みながら踊る感覚でエアロビクスを楽しむクラスです。
ローインパクト	★	基本的な動きを中心とした、跳躍動作の入らないクラスです。
ミドルエアロ	★★	初級エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。多彩なステップを楽しみましょう。
ペルヴィスシェイプ	★★	骨盤周辺の筋肉を調整し、カラダのゆがみを整えます。ウエスト周りのスタイルアップにも大変効果的なエクササイズです。
ZUMBA	★	ラテン系の音楽とダンスをミックスさせて作られたダンスフィットネスエクササイズ。腹筋の締まりや腰のくびれを目指す方に最適！
シェイプビクス	★★	身体に衝撃の少ない動きを中心に、楽しくたっぷり汗をかきます。
ファイティングシェイプ	★★	音楽に合わせてパンチやキックの動作を行います。脂肪燃焼やダイエット効果も高く、女性に人気のクラスです。
初心者ビクス	★	初めてエアロビクスに参加する方向けのレッスンです。エアロビクスの基本動作を繰り返し行うクラスです。
リフレッシュエアロ	★	ベーシックな動きを中心にスパイス程度に遊び動作を取り入れた初中級者向けのクラスです。
たのしくリズムミックファイブ	★★	音楽に合わせてパンチやキックの動作を行う格闘系エクササイズのクラスです。
ステップエアロ	★★★	リズムに合わせた基本ステップを練習するクラスです。
週替りエアロ	(^_^)	担当インストラクターが週替り。内容も強度も週替り。そこが楽しみな、日曜朝一エアロです。
習い事レッスン		
やさしいバレエ	★★	やさしいバレエのクラスです。姿勢を意識して身体の変化を実感して、美しく素敵な体を手に入れましょう。
スピードボール	★	スピードボールの基礎を身につけラリーの楽しさを実感しましょう。楽しくラリーを続けたい方、汗を流したい方向けのクラスです。
太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動きます。
サルサダンス	★	サルサミュージックに合わせて踊るラテンダンスのクラスです。基本ステップと組み合わせるとリズムよく楽しく動きましょう。
HipHop	★	いくつかのステップを組み合わせて楽しく踊りましょう。
ふだん着のバレエ	★	難しそう、硬いから無理などなど… 決してそんな事はなく、初めての方でも楽しみながらできるクラス。気持ちよく汗を流しましょう。
ヤンバルボール	★	3人以上で行う卓球ゲームで、ルールは簡単、楽しみながらエクササイズができるレッスンです。
はじめようフラダンス	★	踊りの基本となるベーシックステップを中心にフラダンスの基礎を練習するクラスです。
フラダンス	★★	基本に慣れた方を対象にハワイアン音楽に合わせてフラダンスを優雅に踊るクラスです。
コンディショニング系		
Body Line	★	ご自分の体重を負荷として身体を引き締め、キレイな身体のラインを作っていきます。
ヨガレッチ	★	ヨガの要素を取り入れたストレッチです。全身をゆっくりストレッチしていきましょう。
スタイル★コンタクト	★	「さする」「押し動かす」「押し流す」「呼吸」等々の簡単な動きをハーフボールを使い行います。どなたでも気軽にできるコンディショニングです。
フォームローラーエクササイズ	★	フォームローラーを使用し、体を本来の位置にリセットする、正しい姿勢作りに効果的なクラスです。
ウエイトバランス	★	トレーニングでカラダの大きな筋肉を鍛え、体重をコントロールしていくクラスです。
骨盤体操	★	骨盤の柔軟性を回復させることにより、身体の歪みを矯正し本来の自然な体を取り戻すための全身運動です。
腰痛改善体操	★	腰痛を改善する為に、簡単な体操で背骨を整えるクラスです。タオルを使用します。
背骨コンディショニング	★	背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するプログラムです。タオルと仙骨枕を使用します。
ヘルシーコンディショニング	★	姿勢を良くして綺麗なボディラインを目指します。タオルと仙骨枕を使用します。
スタイルコンディショニング	★	姿勢を良くする為に、身体の土台となる背骨を調整するクラスです。タオルと仙骨枕を使用します。
筋トレバランスボール	★	柔らかいボールを使って筋力とバランス感覚を養うクラスです。インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。
ピラティス	★	筋バランスを整え、身体が本来の強さで正しく動けるような姿勢に導く体幹トレーニングです。ゆがみを整える効果で痛みを改善します。
フィットネスヨガ	★	カバラパディなどの呼吸法を取り入れながら気持ちよく動いていきます。代謝UP!!心も体も軽やかに。
ボディコンディショニング	★	血行やリンパの流れを促進し、「自然体」へと導いていくクラスです。疲れにくい身体、こり・むくみ・肥満・慢性痛を解消します。
和らぎヨガ	★★	ヨガの座りポーズ、立ちポーズを取り入れたクラス。深い呼吸で身体をリラックスしましょう。
セラピーヨガ	★★	ヨガの基本からスタート！体の色々な部分に意識を向けながらポーズ(アーサナ)を深めてステップアップしていくクラスです。

プールレッスン

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
アクアビクス系		
のりのリアクア	★★	音楽・リズムに合わせて、“のりのり”で体を動かすアクアエクササイズです。
シェイプアップアクア	★★	音楽に合わせて身体を動かしながら、楽しくストレスを解消しましょう。脂肪燃焼にも大変効果的なクラスです。
アクア笑タイム(ジョウタイム)	★★	ゆっくり身体をほぐしてから始める水中エアロビクス。無理なく身体を動かしていきます。
GOGOアクア	★	水の特性をフルに活用して、心肺機能の向上や筋力トレーニングを行うクラスです。
やっぱリアクア	★	日曜日の屋下がり、音楽を聴きながらゆったりとプールで体をほぐしましょう。
レインボー水中体操	★	アクアミットで水の抵抗を最大限に利用して、しっかり筋肉・骨づくり！
健康コース	★	全身を大きく動かしながら、水の中でストレッチをするように運動していきます。
ウォーターバレエ	♪♪♪	その名の通り、ただ水中バレエボールを楽しむスクール。あなたもハマる事間違いなし！！
スイミング系		
レッツマスターズ	★★★	1500mくらい泳ぎます。ターン技術の向上も含め、総合技術向上を目指します。
クロールマスターしよう	★	クロール25mを、一緒に目指しましょう！ 目標達成に向けて全力でサポートします！
水泳教室・初級	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。(1時間:600m程度)
水泳教室・中級	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習に加えバタフライの練習も行います。(1時間:800m~1000m程度)
水泳教室・上級	★★★	4泳法をまんべんなく泳ぎます。(1時間:1000m~1200m位)
初級Plus	★	通常の初級クラスにバタフライの基礎をPlus。初心者~バタフライの基礎を練習したい方におススメ！(45分 600m程度)
中級マスターズ	★★	4泳法のスキルアップを目指すクラスです。気軽に参加して下さい。中級~上級の方におススメ(45分 800m程度)
マスターズ90	★★	ダッシュで一番ハードなクラス。挑戦者求ム！(90分 ????m)
初級者スイム	★	水泳を始めたばかりの人を完全サポート。あなたの水泳人生を楽しめるものにするクラスです。
マイストローク	★	泳ぎを解説して自分自身の泳ぎを把握しましょう。さらにスムーズに泳げるようになります。(30分:200m程度)
マスターズエース	★★★	ガンガン泳ぎます！ とにかく泳ぎたい人から大会を目指したい人まで、みなさんどうぞ。

フィットネスジム

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
サポート測定(予約制)	-	体組成・体力の測定を行い、トレーニングプログラムを作成します。体を知るのは運動のスタートラインです。
カウンセリング(予約制)	-	サポート測定の評価とそれに基づいて作成したトレーニングプログラムの実施説明を致します。
アクトナウ	★	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットのクラスです。体を引き締めながら脂肪燃焼していきます。

有料パーソナルレッスン(予約制)

※ 前営業日までの事前予約が必要となります。

プログラム名	強度	レッスン内容
パーソナルスイム	???	あなたの水泳のお悩み解決に向けて、一緒に改善を目指します。貴重な45分になるはず！
パーソナルトレーニング	★~	目的・目標に沿った個別のトレーニングプログラムの提案→実践→結果まで責任を持って指導します。