

スタジオレッスン

レッスン名	時間	内容	スタジオ	定員	コース
【エアロビックダンス】様々な筋肉を使うことができ、心肺機能を高め脂肪燃焼することができます					
のびのびエアロ	45	エアロビクスの基本動作を行いながら、身体の使い方を体感して頂き、後半はたっぷりストレッチを行います	2F	-	●
ベーシックエアロ45	45	少しエアロビクスになれた方向け、基本のステップから少しずつフットワークに変化をつけチャレンジしていきます	2F	-	●
おたのしみエアロ	50	エアロビクスのステップに所々ダンステイストの動きを入れながら楽しんで頂きます	2F	-	●
ベーシックエアロ50	50	少しエアロビクスになれた方向け、基本のステップから少しずつフットワークに変化をつけチャレンジしていきます(後半に「コアエクササイズ」があります)	2F	-	●
エアロ&ボクササイズ	50	エアロビクスのステップを楽しみつつ、後半ボクササイズで運動強度を上げていきます	2F	-	●
エンジョイエアロ	50	エアロビクスに慣れた方向け、体力向上や振り付けのバリエーションが楽しめます	2F	-	●
オリジナルエアロ50・60	50・60	エアロビクス上級者向け、インストラクターのオリジナリティーをより活かしたプログラムをお楽しみ下さい	2F	-	●
オリジナルダンスエアロ	60	音楽のイメージに合わせてスムーズな振り付けを楽しめます	2F	-	●

【ステップ】ステップ台への昇降運動を行いながら、様々な筋肉を使うことができ、心肺機能を高め脂肪燃焼することができます					
ベーシックトレーニング	45	基本的なトレーニングの流れ(有酸素+筋トレ+ストレッチ)をコンパクトにまとめた初心者や基本をしっかり行いたい方向けです	2F	-	●
かんたんステップ	30	初めてステップをされる方やあまり運動に慣れていない方向け、基本から行えます	3F	15	●
ベーシックステップ	45	少しステップになれた方向け、基本から少しずつフットワークやアプローチに変化をつけチャレンジしていきます	2F	-	●
エンジョイステップ	50	ステップに慣れた方向け、体力向上や振り付けのバリエーションが楽しめます	2F	-	●

【格闘技系】心肺機能を高め脂肪燃焼することができます					
マーシャルファイト	50	ボクシングや空手、ムエタイなどの動作を取り入れた有酸素運動で脂肪燃焼やストレス発散が行えます	2F	-	●

【ダンス系】様々な音楽や雰囲気を楽しむことができます					
フラダンス	60	腰を使う動きもあり、くびれなど女性らしいボディラインも意識できます	2F	-	
ZUMBA	50	ラテン系の音楽とダンスで楽しく脂肪燃焼できます	2F	-	●
楽しく踊れるHIPHOP	50	HIPHOPダンスに興味のある方に始めやすい、分かりやすくしたクラスです	2F	-	●
かんたんバレエエクササイズ	60	基本的なバレエの動作を行う事でストレッチや体幹トレーニング、バランスアップにもつながります	2F	-	

【バランス・コンディショニング系】様々なツールを使い、トレーニング・バランス・ストレッチなど目的多様でどなたでも始めやすいクラスばかり					
Group Power 30	30	Group Powerに興味のある方や使い方やフォームを確認したい方にもオススメです	3F	10	●
Group Power	60	幅広方にご参加頂ける、バーベルと刺激的な音楽を使った筋力トレーニングと有酸素運動が行えるボディメイキング効果の高いクラスです	2F	-	●
ソフトバランス	45	ボールを使って心地よく身体を使い、筋力やバランス力を高め、後半は、ゆっくりストレッチしてリラックスします	3F	15	
ウェーブストレッチ	45	幅広ゴムリングを使い、効果的に身体の隅々までほぐして、歪みや疲れを改善して行きます。さらに筋力アップも期待できます	3F	15	
マットサイエンス	60	ピラティス・ジャイロキネシス・フランクリンメソッド等の要素を取り入れた筋コンディショニングとストレッチを行います	2F・3F	-・15	
チェアエクササイズ	50	椅子に座って簡単な筋コンディショニングを行います	3F	15	
ファンクショナルストレッチ	40	ゆっくりなリズムで緊張と緩和を繰り返しながら股関節や肩甲骨周りの可動域を広げていきます	3F	15	

【ヨガ】目的やレベルに合わせて様々なヨガがあります					
リラクゼーションヨガ	60	リラクセスを目的とした呼吸法や動きを行います	2F・3F	-・15	
ヨガ	60	自分のペースで無理のない呼吸をしながら動作を行う事を目的とし、心身のバランスを整えます	2F	-	
モーニングヨガ	60	午前中のヨガは1日のエネルギーを高めるのに最適です！深い呼吸で心地よく心身のバランスを整えて下さい	2F	-	
パワーヨガ	60	深い呼吸に合わせて行う事でボディメイキング効果や内臓脂肪の減少・心身のバランスを整えます	2F	-	
アシュタンガヨガ	70	パワーヨガの原点と言うべき一連の流れを楽しめます	3F	15	

【リラックス&リフレッシュ系①】立位と座位の動きを含んだクラス					
ストレッチポール	30	コリやゆがみを整えて本来の身体の状態へ近づけます	3F	15	
フレキシブルボディ	45	ゆったりとした柔かい動作で“より楽に&快適に”生活する心身づくりを行います	3F	15	
健美操	60	ゆったりとした呼吸を行い、経絡の流れを促す体操で身体の中身を元気にします	2F・3F	-・15	
和みC i s e	60	身体をブルブル・ユルユル動かす簡単な全身運動で心身のすっきり・リフレッシュします	2F	-	
青竹すっきりストレッチ	45	青竹踏みと全身を心地良く動かせるトレーニングやマッサージ・ストレッチなどを行います	2F	-	
陸~水コンビネーション	40	陸上の運動と水中運動の長所を組み合わせる事でより効果的に動きやすい身体を作っていきます	2F	-	

【リラックス&リフレッシュ系②】マットでの座位を中心としたクラス					
アロマストレッチ	40	心地良い香りを使い、ストレッチで身体をリセットします	2F	-	
機能改善ストレッチ	45	ストレッチポールを使い、全身の筋肉をゆるめリフレッシュさせます	3F	15	

プールレッスン

レッスン名	時間	内容
【泳法】全く泳げない方から遠泳を目指す方まで幅広くクラスがあります		
ワンポイントレッスン	30・60	泳ぎ方・歩き方などをワンポイントで指導します(その他、一緒に泳ぐ・トレーニング等もご相談下さい)
ワンポイントスイム	60	泳ぎ方をワンポイントで指導します
フリーレッスン	40	全く泳げない方から各泳法のチェックと修正まで、水泳指導全般を行っていきます
初級スイム	40	(全対象)水慣れ〜クロール25m完泳を目標に練習していくクラス
中級スイム	40	(浮身が出来る方対象)背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの中から好きな種目25m完泳を目標に練習していくクラス
上級スイム	50	(4泳法25m以上泳げる方対象)好きな種目の更なるレベルアップを計るクラス
レベルアップクロール	40	(クロールの息継ぎが出来る方対象)より長く、より早く泳げるようクロールを集中的に練習していきます
レベルアップコース	60	(4泳法25m以上泳げる方対象)参加者の自主性を伸ばし色々な事にチャレンジします
ロングスイム	60	(100m以上泳げる方対象)遠泳大会に向け、長い距離を泳ぐ練習をします
マスターズ	60	マスターズ大会に向けて、スタートや跳び込み・ターンの練習から各種目のレベルアップを図ります(マスターズに出ない方もご参加頂けます)

【水中エクササイズ】陸よりも身体への体重の負担が少なく、水中ならではの動きを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能の向上を目指せます		
脳も身体もすっきり体操	40	ウォーキングを行いながら、脳への刺激を与え認知機能を高めて行きましょう
水中バレー	50・60	水中で行うバレーボールを沢山動いて笑ってストレス発散しましょう
アクアバランス	40	水の抵抗を活用したトレーニングと心肺機能を向上する動きでバランスの良い身体づくりをします
アクアシェイプ	40	水中で音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきます
アクアサーキット	40	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、持久力・筋力の向上を目指していきます

【水中リラックス&リフレッシュ】水を利用した快適な動きの中で、日常に役立つ身体改善要素を含んでいます		
膝・腰機能改善運動	50	膝や腰の機能向上・改善し、日常動作を“よりスムーズ&快適に”が目標です
アクアキネシス	40	スイスやドイツなどヨーロッパで行われる水中運動療法の考え方を「病気やケガ予防」の運動プログラムとして応用したものです

プール コースのご案内 各コース横のプールサイドにある案内をご確認の上、目的にあったコースをご利用下さい(常時5コースは、歩行者専用です)