

プログラムのご紹介

★ スタジオ ★

2019.7月～

	強 度	タイトル	時 間	内 容
エアロビクス系	☆☆	かんたんエアロ	45	ジャンプやジョギング動作を取り入れず、簡単な基本動作を組み合わせたクラスです。
	☆☆☆	初級エアロ	45	エアロビクスに慣れた方に楽しく動いていただけるクラス。ジャンプや走るパートもあります。
	☆☆☆★	初級UPエアロ	45	初級エアロに軽やかなステップをプラス。初級クラスに慣れた方におススメです。
	☆☆☆☆	脂肪燃焼エアロ	60/45	いろんなステップや動作を組み合わせたクラス。長時間動くことで脂肪燃焼を目指します。
	☆☆	かんたんSTEP	45	ステップの基本動作を組み合わせ、運動しながら体力アップ！
	☆☆☆	STEP	45	ステップクラスに慣れた方にお勧めです。動きのバリエーションをお楽しみください。
	☆☆	ラテンエアロ	45	エアロビクスにラテンテイストを取り入れたレッスンです。基本のステップから始めます。
	☆☆	ダンスエアロ	45	かんたんエアロをベースに、ダンス要素をプラス。ノリノリでどうぞ♪
	☆☆☆	グループファイト	45	格闘技系プログラム。パンチやキックを組み合わせたレッスンです。爽快感がたまりません！！
ダンス系	☆	コアシェイプ	45	体幹部を意識しながら動くと効果的。ウエスト周りをシェイプ！初めての方にもお勧めです。
	☆☆	HIP HOP初級	45	アップダウンの基本動作を丁寧に進めていきます。初心者の方も是非どうぞ！
	☆☆	HIP HOP	50	基本動作から様々な動きに挑戦します。
	☆☆	JAZZ HIP HOP	45	JAZZとHIP HOPの融合♪少しずつ動きを繋げていきます。
	☆	初めてフラダンス	45	入門編です。基本ステップを覚えて徐々にレベルUP！
	☆	フラダンス	50	ゆったりとした優雅な動きですが、実はしっかりと運動量があります。
	☆☆	ZUMBA	45	ラテン系ダンスプログラム。ノリノリ感をお楽しみください。
健康癒し系	☆☆	ベリーダンス	60	ウエスト周辺のシェイプアップに効果あり。まずは基本動作を習得しましょう。
	☆	ヨガ	60/75	心身共にリラックスさせ、肩こり・便秘・疲労回復・内臓強化に効果的です。
	☆	アシュタンガヨガ	60	パワーヨガのベースともいわれているもので、トレーニング要素を含むエクササイズです。
	☆	ピラティス	30/50	骨に1番近い筋肉をゆっくりと動かします。身体の歪みを整え、内側から鍛えるクラスです。
	☆	ルーシーダットン	50/60	タイ発祥の健康法。ヨガと異なり、無理のないポーズで身体の歪みを整え精神安定を図ります。
	☆	太極拳	60	ゆっくりとした呼吸と動作で全身のバランスを整えます。
	☆	フィットネスタイチー	45	太極拳と気功を組み合わせた新プログラムです。ゆったり動きながら気力を高めます。
	☆	リセットエクササイズ	20	肩こり改善・腰痛軽減に繋がるような動作を行います。継続して受けていただくと効果的なプログラムです。
その他	☆	Q-ren	45	リラクゼーションの呼吸法を取り入れた、ストレッチ、骨盤体操、腰痛膝通予防のためのプログラムです。
	☆☆	バレトン	45	バレエの動作とヨガの要素を組み合わせたプログラムです。どなたにもご参加いただけます。
	☆	バレエ	50	柔軟ストレッチや鏡を見ながらの姿勢矯正など、バレエの基本を練習します。
	☆☆	バラエティ	60	週替わりで色々なレッスンをお届けします。レッスン内容は館内掲示板でご確認ください。

★	強 度	タイトル	時 間	内 容
スイムレッスン	☆	初めてプール	30	まずはこのクラスでプールデビューしてみませんか？暫くプールから遠ざかっていた方もどうぞ♪
	☆	クロール初級	45	①息継ぎ ②手足の動かし方 ③全体のバランス＆タイミング ④全体的な基本を身につけ25M完泳
	☆	平泳ぎ初級	45	
	☆	バタフライ初級	45	
	☆	ゆっくり泳ごう	45	クロール25Mが泳げれば大丈夫！800M程の練習で少しずつ泳力向上を目指します。
	☆☆	たっぷり泳ごう	45	インターバルトレーニングを中心に持久力向上させ、1200M以上を目指します。
水中運動	☆	ソフトアクア	45	水中エアロビクスの初心者向けクラスです。少しゆっくりめの音楽に合わせて運動しましょう。
	☆☆	スイム＆ウォーク	45	25～50m泳げる方を対象としたクラス。『泳ぐ』『歩く』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼させましょう！
	☆☆	アクアビクス	45	POPな音楽に合わせて楽しく動きましょう。時にハードに、時にゆっくりと。
	☆☆	アクアシェイプ	45	アクアビクスにシェイプアップ効果のある動作を組み込みました。代謝UP！
	☆☆	アクアコア＆ダンス	45	アクアビクスで血流UP！さらにコアトレーニング要素をを取り入れました。体幹にもしっかり効きます！

