

★スタジオプログラム★

	タイトル	時間(分)	内容		
初級	さわやかストレッチ	30	ゆっくり伸ばし、身も心もさわやかになるストレッチです。ウォーミングアップ&クールダウン代わりにどうぞ。		
	ペルビックストレッチ	50	骨盤のゆがみを矯正するストレッチです。 ※女性専用レッスン ※曜日によっては男性も可		
	さわやか健康体操	30	どなたでもできる健康のための体操です。肩・腰・膝が悪い方にオススメのプログラムです。		
	◆太極舞	60	主に太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ中国の音楽に合わせて踊ります。血行促進・疲労ストレス解消・内臓機能強化に！		
	◆鬼の筋トレ	30	バーベルや自重を使って全身をバランス良く鍛えます。筋肥大を目指す方はもちろんシェイプアップしたい方も気軽にどうぞ。魅せBODYを手に入れろ！		
	◆バランスボール	30	日頃使っていない筋肉を中心にボールを使ってトレーニングしていき、シェイプアップを図ります。		
	エアロフットセラピー	75	簡単なステップとウォーキングを行い足を温めた後、マッサージやツボ押し、ストレッチを行い血行良くしていきます。		
	気功太極拳	60	気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩凝り・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。		
	太極功夫扇	60	中国の伝統芸能の一つで、扇子を使い、太極拳に武術・民族舞踏の型の動きを取り入れた動きを行います。		
	ヨガ40	40	呼吸を重視しながら様々なポーズをとっていきます。筋力がない方や身体が硬い方でも無理なくポーズをとり、心や身体をリフレッシュさせていきましょう。		
初級			運動強度	難度	
	◆はじめてエアロ	50	●	★	エアロビクス初心者・体力に自信のない方にオススメです。エアロビクスの基本的な動きを中心としたレッスンです。
	◆コンビネーションエアロ	50	●●	★★~	はじめてエアロが物足りなくなってきた方にオススメのクラスです。組み合わせをいろいろ変えて難度をあげていきます。
	◆HIPHOP	45	●~	★~	ビートのきいた音楽に合わせて楽しくダンス！初めての方でもOK
	◆かんたんエアロ	50	●●	★★	全身運動なので脂肪燃焼効果もあります。
	◆ステップ30	30	●~	★	かんたんエアロビクス。初めての方、体力に自信のない方にオススメです。ステップ台を使い体を動かします。
	アナトミック骨盤®ヨガ	45	●●~	★	30分の短いレッスンなので、初めての方にお勧めです。1つのポーズで骨盤周りの筋肉を強化していきます。
	◆ベーシックSTEP	50	●●~	★★	1つ1つの動きにフォーカスして効かせていきます。ステップ台の高低を変えられるので、初めての方から慣れた方まで参加できます。
中級	◆スマイルエアロ	50	●●	★★	少し慣れた方にオススメ。ウォーキングとジョギングを組み合わせ楽しく汗を流します。最後のストレッチでヨガを取り入れた柔軟をしています。
	◆シェイプUPエアロ	50	●●●	★★★	エアロビクスに少し慣れ、基礎体力がついてきた方にオススメです。ジョギング系の動きが中心です。
	◆ZUMBA	50	●●●●	★★	ラテンのリズムに乗りながら、ウエストの筋肉に働きかけ、ダンサーのようなくびれのある、ボディラインを実現します。
レスミズ	◆ボディパンプ	30/45/ 30~60	初~上級	一曲ごとにターゲットを絞り、効果的に筋力トレーニングを行います。きれいなフォームを獲得する為に、パンプテックからお入り下さい。	
MOSA	◆グループグルーヴ	45	初級	フィットネスダンスプログラムで、笑顔で楽しく自由に踊ります。心肺機能を強化し、身体のバランス能力や体調を改善します。	
	◆グループセンタージ	45	初級	ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズです。心身の鍛錬と健康増進のためにオススメです。	
	◆グループファイト	45	初級	様々な格闘技とボクシングの動きを取り入れたプログラムです。ダイナミックな音楽に合わせて、楽しく、効果的に動きます。	
	◆バイパー	30	初級	筒状の道具を使い、筋トレと有酸素運動を効果的に行っていきます。	

※ ◆が付いているプログラムはシューズが必要

★プールプログラム★

	タイトル	時間(分)	内容
初級	ウォーキング	30	水の抵抗を利用し、いろいろな歩き方で歩きます。
	ウォーク&ジョグ	30	水の抵抗を利用し、歩いたり、走ったりします。
中級	水中エアロビクス	20~30	水中で全身を動かして心肺持久力の向上と脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	おまかせアクア	20~30	いろんなプログラムを週替わりで行います。何をやるかは入ってからのお楽しみ！
	ヌードルでエアロ	30	浮き棒を使って、様々な種類のトレーニングを行い、メリハリのあるボディラインを作ることを目的としたクラスになります。
	ペットでアクア	30	500mlのペットボトルを使い、全身を動かしてシェイプアップを図ります。
	シェイプアップアクア	30	前半は水中エアロ、後半はヌードルやペットボトルを使い、全身シェイプアップを図ります。
初級	目指せ!!25mクロール	30	プールに初めて入る方、水が怖い方、これからクロールを覚えたい方が対象のクラスです。初歩からやっていきます。
	はじめてのクロール	30	初めて泳ぐ方のためのレッスンです。浮き方・潜り方・姿勢・キック・手の動作までを練習します。
	がんばれクロール	30	クロールの基礎を覚えるとともに、息継ぎを習得し、楽に泳ぐポイントをマスターします。
	はじめての背泳ぎ	30	背泳ぎの浮き方・キックと手の動作など背泳ぎの基礎を習得します。
	はじめての平泳ぎ	30	平泳ぎのキックと手の動作・呼吸のタイミングなど、平泳ぎの基礎を習得します。
	はじめてのバタフライ	30	バタフライのキックと手の動作・呼吸のタイミングなど、バタフライの基礎を習得します。
	はじめてのクロール&背泳ぎ	30	どちらかの種目を選んで、練習していきます。
はじめての平泳ぎ&バタフライ	30	どちらかの種目を選んで、練習していきます。	
中級	きれいにクロール	30	クロールの泳法のポイントを習得し、きれいに泳ぐことを目的としたクラスです。
	きれいにクロール&背泳ぎ	30	クロールと背泳ぎの泳法のポイントを習得し、きれいに泳ぐことを目的としたクラスです。
	がんばるスイム	30	4種目をベースに、たくさん泳ぐクラスです。
スキルアップ4種目	30	2ヶ月ごとに種目を変えていきます。はじめてシリーズでは物足りない方にオススメのレッスンです。	
上級	マスターズ	60	マスターズ出場を目的としたクラスです。

※ スキル中級・上級レッスンは25m以上泳げる方が対象です