


★スタジオプログラム★

★プールプログラム★

	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。
	ラジオ体操&ストレッチ	30	最初にラジオ体操を行います。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。
	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
	◆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！
	◆鬼筋“ONIKIN” 誰でもできる筋トレ	45	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！
	◆Target body~from鬼筋	30	鍛える部分を絞り、集中して筋トレを行います。筋トレをしっかり頑張りたい方におススメです。
	トータルエクササイズ	45	美と健康を融合させたストレッチ&筋トレ。全身の代謝を上げ、インナーマッスルを鍛えた後、顔尾をメインにリンパを流すエクササイズです。
	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・民族舞踊の型の動きを取り入れた動きを行います。
	太極剣	60	太極拳の中の一つで、剣を使い、刺し、切る、払うなどの技と体のバランスを組み合わせたものです。全身運動でストレス解消にもなり、年齢関係なく楽しめます。
ストレッチヨガ	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。	

		運動強度	難度	
初級	◆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	45	●● ★★~	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	30	●~ ★~ ●● ★★	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 全身運動なので脂肪燃焼効果もあります。
	アナトミック骨盤@ヨガ	45	●●~ ★ ●●●	1つのポーズで骨盤周りの筋肉を強化していきます。1つ1つの動きにフォーカスして効かせていきます。
	◆ベーシックSTEP	50	●●~ ★★ ●●●	ステップ台を使い体を動かします。ステップ台の高さを変えられるので、初めての方から慣れた方まで参加できます。
	◆かんたんエアロ/ソフトエアロ	50	●~ ●●	かんたんなエアロビクス。初めての方、体力に自信のない方にオススメです。
	◆スマイルエアロ	50	●● ★★	少し慣れた方にオススメです。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。
中級	◆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	45	●●●● ★★	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。
	◆  ミッションインポテター	30	●●● ★★	1曲ごとにターゲットを絞り、効果的にトレーニングを行います。音楽に合わせて楽しく、筋トレが出来ます。

MOSA A	タイトル	時間(分)	初級	内容
◆	グループグルーヴ	45/30	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ー	45/30	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。心身の鍛練と健康増進のためにオススメです。
◆	グループファイト	45/30	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、楽しく、効果的に動きます。

	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	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	30	いろんなプログラムを週替わりで行います。何をするかは入ってからの楽しみ！
	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。

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。4種目をベースに、たくさん泳ぐクラスです。
	がんばるスイム	30	
	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

※ ◆が付いているプログラムはシューズが必要