

★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
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もどうぞ。
ほぐしストレッチ	30	ラジオ体操の様な動的ストレッチやボールを使って体をほぐしていきます。 はじめての方でも気軽に出来ます。
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
ヨガ&ピラティス	60	ヨガで身体をほぐしてピラティスでインナーマッスルを鍛えることで姿勢改善に繋げていきます。
◆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。
◆バランスボール&ストレッチ	30	日頃使って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。
体調改善&骨盤体操	50	骨盤のゆがみを矯正するストレッチです。 男女とも気軽に入れるレッスンとなっております。
のんびりヨガ	30	誰でも簡単なストレッチで心も身体もリフレッシュして1日を始めましょう。
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。
◆グループグルーヴ	45	初級 フィットネスタンスプログラムで、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	45/50	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	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。
◆メガダンス 	45	初級 様々ダンスの要素が入ったダンスエクササイズとなっております。 初心者の方大歓迎！！
グループアクティブ（新レッスン）	30/45	初級 フィットネスの3つの要素・有酸素運動・筋力トレーニングなどを網羅した レッスンとなっております。初心者の方も安心して出来るプログラムです。

運動強度 難度

中級	◆ストロングネーション	30	●～	★★	音楽に合わせて楽しく動く全身トレーニングです。 筋力UPや脂肪燃焼にも効果的！初心者の方も安心して参加できます
	◆鬼筒	30	●●	★★～	筒状のウエイトを使って全身をバランス良く鍛えます。 筋トレや体幹トレーニングに最適です。
	◆かんたんエアロ/ソフトエアロ	50	●～		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。
	◆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。
	◆コンビネーションエアロ	45	●●	★★～	かんたんエアロが物足りなくなってきた方にオススメです。 組み合わせをいろいろ変えて難度をあげていきます。
	◆スマイルエアロ	50	●●	★★	ウォーキングとジョギングを組み合わせて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きます。
	◆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。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 ボディ	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。 自分の体力に合わせて重さを調整できるので、初心者の方も◎。
	※ ◆が付いているプログラムはシューズが必要				

タイトル	時間(分)	内容
初級	ウォーキング	30 水の浮力と抵抗を利用して間接にやさしく全身を鍛えていきます。 陸上より負担が少なく、リハビリや運動初心者にもおすすめです。
	ウォーク&ジョグ	30 間接に負担をかけずに全身運動をおこないます。 水の抵抗を活かしたトレーニングで、筋力アップや体力向上に効果的です。
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 様々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！
初級	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。
	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。
	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。
上級	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。
	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。
上級	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。
	マスターズ	50 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