

スタジオプログラム

●カーディオプログラム・・・心肺持久力向上、脂肪燃焼

レッスン名	時間	強度	難度	コメント	
😊 サークットトレーニング	30	★	★	筋カトレニングと有酸素運動を組み合わせたクラスです	
😊 エアロビ30	30	★	★	エアロビクスの基本動作を中心とした 初級 クラスです	
エアロビ45	45	★★	★	エアロビクスの基本動作をアレンジした 初中級 クラスです	
エアロビ60	60	★★	★★	エアロビクスの様々な動きをミックスした 中上級 クラスです	
ダンスミックス	60	★★	★★★	様々なダンスの振り付けを楽しむエアロビクスです	
ファイティングエクササイズ	50	★★★★	★★	格闘技の動作を取り入れたストレス解消できるクラスです	
👊 エアロビMAX	60	★★★★	★★★★	エアロビクスのコンビネーションをダイナミックに楽しむ 上級 クラスです	
😊 ステップ30	30	★	★	ステップの基本動作を中心とした 初級 クラスです	要予約 25名
ステップ45	45	★★	★	ステップの基本動作をアレンジした 初中級 クラスです	
ステップサーキット	50	★★	★	ステップと筋カトレニングを組み合わせたクラスです	
ステップ60	60	★★	★★	ステップの様々な動きをミックスした 中上級 クラスです	

●トレーニングプログラム・・・筋力アップ、引き締め、筋バランス調整

マットピラティス	45	★	---	体幹(コア)を鍛えしなやかでバランスの取れた身体づくりのクラスです(要予約A35名、B25名)	
ダンサーズストレッチ	30	★	---	ダンスに必要なストレッチや筋カトレだけでなく、身体の動かし方もマスターするクラスです	
バレエストレッチ	45	★	---	美しい音楽とバレエの基本を楽しみながら、姿勢づくり・ストレッチをするクラスです	
バランスボール	30	★	---	大きなボールを使ってバランス能力向上、筋力強化するクラスです(要予約20名)	
みんなのラジオ体操	10	★	---	ラジオ体操第一・第二を行い、全身を活性化させるクラスです	
みんなのラジオ体操α	10	★	---	ラジオ体操第三を行い、全身を活性化させるクラスです	
スタビ20	20	★	---	スタビライゼーション・トレーニングを中心とした体幹トレーニングのクラスです	
F P Fファンクショナルトレーニング	20	★★	---	全身をストレッチ・トレーニングすることで機能的に動ける身体を目指すクラスです	
クロスサーキット	40	★★★	---	様々な器具を使用した、脂肪燃焼や全身の筋力・体力アップを得られるサーキット形式の新トレーニングのクラスです(要予約16名)	

●リカバリープログラム・・・疲労回復、健康維持増進

ヨーガ	60	---	---	瞑想と体操で心身を健康にするクラスです	要予約 Aスタジオ(35名) Bスタジオ(25名)
リフレッシュボディヨーガ	60	---	---	心身の活性を目的としたヨーガクラスです	
楽しくヨガ	45	---	---	筋肉の緊張と弛緩を体感するクラスです	
😊 ソフトヨガ	50	---	---	太陽礼拝に必要な体づくりと心身のリラックスをするクラスです	
カキラ	60	---	---	独特の呼吸で全身の血流とリンパの流れを促すクラスです	
初めての太極拳/太極拳	60	---	---	中国武術により心身を健康にするクラスです	
ジャイロキネシス	60	---	---	背骨を動かし、骨盤を締め、全身の関節と筋肉をほぐすことで体を内側から活性化させるクラスです(要予約20名)	
ランドアイチ	20	---	---	ゆっくりした深い呼吸に合わせて行う身体に負担の少ないストレッチをするクラスです	
ボディウエイトモビリティ	20	---	---	全身を温め、ボディウエイトで使用する部位を動かしながらウォームアップするクラスです	
ボディウエイトフィット	40	---	---	動物の動きを取り入れ、身体のバランスを整え、前後・左右・上下・斜めに動ける身体づくりを目指すクラスです	
姿勢改善	40	---	---	正しい姿勢を知り、姿勢を維持できるためのバランスのいい筋力をつけるクラスです	
セルフメンテナンス	30	---	---	いろいろな器具を使って心身のケアをするクラスです	
アロマリラックス	30/45	---	---	アロマの香りの中、簡単なヨガストレッチやリラクゼーションで心身ともにリラックスするクラスです(要予約Aスタジオ35名、Bスタジオ25名)	
ウェーブストレッチ	30	---	---	ウェーブリッジを使用して身体のアーチ姿勢をつくるクラスです(要予約、リッジ貸出あり)	
ボールストレッチ	20	---	---	ストレッチボールを使って身体の歪みを整えるストレッチのクラスです	
ストレッチ	15	---	---	反動を使わずゆっくり筋肉を伸ばすクラスです	

●ファンプログラム・・・ダンスを楽しむ

リズムマスター	15	---	---	ダンスのリズムを練習するクラスです	
オリジナルダンス	30	★	★	リズムトレーニングと様々なジャンルのダンスを楽しむクラスです	
フラダンス	60	★	★	ハワイの雰囲気を楽しみ、健康増進するクラスです	
ZUMBA	30/60	★	★	ラテンダンスの動きを取り入れたダンスエクササイズのクラスです	
HIP HOP	45	★	★	HIP HOPやR & Bの音楽に合わせて、リズムや振り付けを楽しむクラスです	
社交ダンス	60	★	★	社交ダンスの簡単なステップや振り付けを楽しむクラスです	

プールプログラム

●アクアエクササイズ(35名以上参加の場合3コース使用する場合もあります)

★ カードプログラム・・・心肺持久力向上、脂肪燃焼

ウォーキング&ジョギング	30	水中運動の基本動作とウォーキングやジョギングのバリエーションを楽しむクラスです	
ギアウォーク	30	ウォーキング&ジョギングの動きにウォーターダンベル・ビート版などの道具をプラスすることで、上半身の筋コンディショニングも同時に行います	
😊 ショートアクアダンス	30	短時間でアクアダンスの基本動作を楽しむクラスです	
アクアダンス	40	水の特性を最大限に生かした色々な動きを楽しめるクラスです	
👊 ダイナミックアクア	50	アクアダンスのコンビネーション動作にウォーターダンベルをプラスすることで筋コンディショニングも同時に行えるクラスです	
オリジナルアクア	30~45	全ての方を対象に、アクアの楽しさを最大限に味わっていただける内容のクラスです(ギアを使う場合もあります)	

★ トーニングプログラム・・・筋バランス調整、筋力維持・向上

😊 バランスアクア	30	ボール、ヌードル、ボードなどの器具を使用し、身体の深層部の筋肉を鍛え、ボディバランスを整えます	
😊 ハイドロウォーキング	30	下半身の筋力アップ及び筋バランスの調整を行なうクラスです	要予約 15名
👊 ハイドロトーン	40	ベルとブーツを使用する、強度の高いトレーニングのクラスです	

★ リカバリープログラム・・・疲労回復、健康維持増進

😊 クロスストレッチ	15	ストレッチクロスを使った水中でのストレッチプログラムです	
😊 アイチ	15	深い呼吸に合わせて行う水中でのストレッチです。肩・腰・膝関節の動きをスムーズにします	
😊 フロートリラクゼーション	20	浮具を使用し水面に浮いた状態で心身のリラクゼーションを行うクラスです	
😊 アクアボディケア	45	膝関節・股関節の機能改善を目的に行うアクアセラピー系のレッスンです	

●スイミングレッスン



このレッスンは16名以上参加、その他のレッスンは10名以上参加の場合2コース使用いたします)

😊初心者対象	ビギナー	水慣れから行い、浮くこと、キックの基本を行います ※1・2週目実施
😊初級者対象	初級入門	基本動作をマスターし、25M完泳を目指します(クロール、背泳ぎ)
中級者対象	フィンスイム	フィンを使用して、推進力を作りながら泳力向上を図ります(第2・4週目のみ実施・要予約)
	平泳ぎ入門	基本動作をマスターし、25M完泳を目指します(平泳ぎ、バタフライ)
	バタフライ入門	25M泳げる方を対象に、フォームの修正と泳力向上を目指します(クロール、背泳ぎ)
	ステップアップI	25M泳げる方を対象に、フォームの修正と泳力向上を目指します(平泳ぎ)
	ステップアップII	25M泳げる方を対象に、フォームの修正と泳力向上を目指します(平泳ぎ)
	👊スイムトレーニング30	クロールのインターバル練習で持久力の向上を目指します

●その他のレッスン

😊 アレクサンダースイミング	45	世界3大姿勢矯正法のアレクサンダーをもとに、水に浮き、泳ぐという動作を通して体の使い方を学んでいくクラスです。水慣れ、キック動作の練習から泳ぎに発展させていくクラスです。1週目：クロール 2週目：背泳ぎ 3・4週目：バタフライ 5週目：復習
ストレッチスイム	20	25m以上泳げる方を対象とした、泳ぎながら筋群の解緊、可動域の向上・拡大と水へのバランス感・フィット感を呼び起こすクラスです
😊アーティスティックスイミング入門	30	スカーリングを基本に、水中で身体をコントロールすることを練習するクラスです

●パーソナルレッスン(前月20日より予約受付)

レッスン名	時間	コメント	参加費	定員
パーソナルレッスン	15~	目的に合わせたメニューを作成し個人指導いたします	担当毎に異なります ※詳しくはお問い合わせください	要予約 1名

予約レッスンについて・・・

- ◎ 予約用紙には、ご自身でご記入ください
- ◎ 予約者多数で、キャンセル待ちが出ている際、開始時間に不在の場合は、キャンセル待ちの方に参加権利が移行となりますのでご了承ください
- ◎ キャンセル待ちの方は、スタッフが声をかけやすいところでお待ち下さい
- ◎ キャンセルされる方は、スタッフにお声がけください
- ◎ 予約用紙に記入の上、レッスンにご参加ください(未記入の場合、ご参加いただけません)