

プログラムのご説明

		レッスン時間	定員	プログラム名	主な内容	運動強度	初心者		
スタジオプログラム	脂肪燃焼系	エアロ系	45	20	はじめてエアロ	エアロビクスの基本的な動作を主にしたレッスンです。	★~★★	OK	
			60	20	ローインパクト	軽いステップ(ロー)を中心としたエアロビクスです。初心者の方も安心して参加いただけるクラスです！	★~★★★	OK	
			60	20	中級 ミドルインパクト	エアロビクスの基本的な動作にバリエーションを組み合わせさせたクラスです！	★★~★★★★	相談	
			60	20	中上級 ハイインパクト	ジョギングとステップを組み合わせさせたエアロビクスです。体力に自信が付いたら是非チャレンジしてみてください！	★★★★~★★★★★	相談	
		その他	60	20	ダンベルステップ&ストレッチ	簡単な踏み台昇降運動に(慣れてきた方は)ダンベルも使いレベルアップ！全身を使うステップレッスンです！	★~★★	OK	
			45・30	20・10	はじめてダンスシェイプ	簡単なステップにダンスの動きを取り入れた、初めての方にも安心して参加して頂けるクラスです！	★~★★	OK	
			45	20	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです！	★~★★★	OK	
	調整系	コア パフォー マン ス	60	20	ヨガ	呼吸法と柔軟運動体の深層部分の運動により	一般的なインド系ヨガ。呼吸法、瞑想、柔軟運動が中心のクラスです！	★~★★★	OK
			60	10	ピラティス	体の内面から美とシェイプアップを実現！		深層筋の強化により美しいシルエット(姿勢改善)を行うクラスです！	★~★★★
			45	10	腰痛予防ストレッチ	運動不足による腰痛の症状を緩和させるクラスです！	★	OK	
			60	20	ベルビック・ストレッチ	骨盤と骨盤を支えている筋肉をきたえ、ゆがみを正しい位置にリセットします！	★★	OK	
			45	10	バランスボール	骨盤周りの筋肉を使い、左右バランスやゆがみを正しい位置にリセットします！	★~★★	OK	
			30	8	ストレッチポール	ストレッチポールを使用し背骨回りの筋肉の緊張をほぐし綺麗なカラダのラインを作ります！	★	OK	
			45	10	ボディメイクストレッチ	全身の筋肉を伸ばすことで全身の血液循環を良くし、美しく、しなやかなカラダを作るクラスです！	★	OK	
	ダンス	120	有料 フラダンス	フラダンスの有料プログラム。チームで発表会などへの出場もある今話題のクラスです！	★★	OK			
プールプログラム	リゾート プール	アクア系	30	20	アクアビクス	水中で行うエアロビクス。水の浮力と抵抗を利用した運動なので膝や関節負担も少ない運動が出来るクラスです！	★★★	OK	
			30	20	わくわくプール	様々な水中ウォーキングの実施の中で、ゲームやリラクゼーションを取り入れた水中運動を行うクラスです！	★★	OK	
			30	20	すっきりボディ	有酸素運動(エアロビクス)と無酸素運動(アネロビクス)を取り入れた水中シェイプアップ運動を行うクラスです！	★★★	OK	
			30	20	てくてくキック	水中歩行とバタ足の組み合わせにより、エアロビクスゾーン(心拍数120回前後/分)の継続運動を行うクラスです！	★★	OK	
			30	20	血液さらさら	血液をサラサラにするための水中運動プログラムが組まれたクラスです！	★★	OK	
			30	20	水中美容体操	あらゆる関節、筋肉を使うことにより、運動機能の回復、呼び起こし、水泳の基本動作をつくり上げるクラスです！	★★	OK	
			30	20	はじめて水泳	水に慣れることから、呼吸なしクロールまでを行うクラスです！	★	OK	
	25Mプー ル	泳法系	60	20	初級スイミング	クロール(息継ぎ)と背泳ぎの25m完泳を目指すクラスです！	★★	OK	
			60	20	中級スイミング	平泳ぎ・バタフライの習得クラスです。クロールと背泳ぎの復習練習も行います！	★★★	相談	
			15	4	予 ワンポイント レッスン	コーチと1対1で行うクラスです。1人15分のワンポイントレッスンです！(当日予約)	★~★★★★	OK	
			60	20	中上級 月別 テーマ練習	中上級者向けの4泳法を月ごとに泳法を決めて練習を行うクラスです！	★★★★	相談	
			60	20	レクリエーション水泳	「ディスタンススイム」「リズム水泳」「フインスイム」と3ヶ月サイクルで練習していき、普段の水泳以外の感覚が楽しめます！	★★★★	相談	
			60	20	上級 マスターズ	4泳法をバランス良く練習するクラスと対外試合に出場するクラスです！	★★★★	相談	
			60	5	有料 8回成人水泳コース	少人数制の初心者向け泳法レッスンです。2ヶ月クールでクールごとに目的を決めて行います！	★	OK	
ベビー プール	流水	30	6	予 全身流水浴	3次元流水装置を使用した流水健康塾のプログラム！	流水を浴びながら全身運動を行うクラスです！	★★	OK	

マーク説明 初心者向けレッスン 事前予約必要レッスン 別途費用がかかります 中級者向けレッスン 中上級者向けレッスン 上級者向けレッスン