

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	
😊 リズムウォーク	25	★	★	リズム運動と脳トレーニングを組み合わせましたクラスです	
😊 サークットトレーニング	30	★	★	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせましたクラスです	
😊 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力だけでなく、身体の動かし方もマスターするクラスです	
バレエコンディショニング	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・コアの強化を目指すクラスです	
ウェーブコアトレーニング	40	★	---	ウェーブリングを使用して体幹(コア)を鍛えるクラスです(要予約、リッパ 貸出あり)	
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	

●リカバリープログラム・・・疲労回復、健康維持増進

ヨガ	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	50	---	---	筋肉の緊張と弛緩を体感するクラスです	
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	
若返り道場	75	---	---	血管・リンパ管・腱などを柔軟にしたり、弾力を与えたりし、全身の若返りをはかるクラスです(要予約16名)	
初級氣功	60	---	---	ゆったりとした運動や誘導瞑想を行い、心身ともに元気で穏やかになる氣功です	
氣功入門	60	---	---	氣の流れを感じ、身体の中から健康になるクラスです(イスを使用します)	
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16名)	
ランドアイチ	20	---	---	ゆっくりと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してい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	
セルフケア	30	---	---	肩、膝、腰などの関節を感じながら行う活性体操のクラスです	
ウェーブストレッチ	20	---	---	ウェーブリング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、リッパ 貸出あり)	
ボールストレッチ	20	---	---	身体の歪みを整えるストレッチクラスです	
青竹ふみふみ	20	---	---	足裏の指圧と青竹ふみで体をほぐすクラスです	
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	
ジャズダンス	60	★	★	ジャズダンスの基本動作と振付を楽しむクラスです	
ZUMBA	45/60	★	★	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	
フリースタイルダンス	60	★	★	ダンスを行う為の身体づくりと、様々なジャンルのダンスを楽しむクラスです	
ソシアルダンス	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	

●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	30~	目的に合わせたメニューを作成し個人指導いたします	30分 2,160円~	要予約 1名

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

😊 かんたんウォーキング	30	陸上での運動がかなり不安な方にお勧めです。効果的な水中ウォーキングの基本動作を学ぶクラスです
😊 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
😊 ベーシックアクア	30	音楽に合わせて、水中運動を楽しむクラスです
😊 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
😊 ファイティングアクア	30	格闘技の動作を取り入れた水中運動のクラスです
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
😊 マンスリーアクア	30	月替わりでアクアピクスを楽しむクラスです
オリジナルアクア	30/40	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(ギアを使うこともあります)

★ 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
アクアサーキット	30	ウォーターダンボールを使用し、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います 上半身と体幹のシェイプアップに効果があります
😊 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
👊 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	30/45	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

(😊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
😊初級者対象	クロール入門 背泳ぎ入門	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	平泳ぎ入門 バタフライ入門	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)
	ステップアップスイミング 👊スイムトレーニング30	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、平泳ぎ) 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
上級者対象	👊スイムトレーニング45	4種目各泳法のスキルアップと泳力向上のインターバル練習です

●その他のレッスン

😊 アレクサンダーズスイミング	45/60	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。 月曜日 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
😊 シンクロ入門	45	スクーリングを基本に、シンクロの簡単な技を練習し、姿勢改善やバランス感覚を養うクラスです
😊 チャレンジ! 25m!!	60	クロール・背泳ぎで25m完泳を目指している方のみを対象とした期間限定レッスンです 水慣れ、クロール、背泳ぎを行うクラスです
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

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、スタッフがお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
- ◎ 予約名簿に記入の上、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)