

スタートクラス

らくらくエアロ	30分	これからエアロピクスを始める方向けのクラスです。短時間で無理なく汗を流しましょう。
スタートウォーク	40分	歩くことを中心に行う、初心者向けの入門クラス。体力に自信のない方にも安心です。
らくらくベンチ	40分	これからベンチ(踏み台)の昇降エクササイズを始める方向けのクラスです。短時間で無理なく汗を流しましょう。
スタートベンチ	45・50分	ベンチ(踏み台)の昇降運動を初めて行う方対象の入門クラス。膝や腰に優しい運動です。
スタートジョグ	40分	走る動き方の基本を確認しながら、体力を高めていくジョギング入門クラスです。
リフレッシュエアロ	60分	ゆっくりと体をほぐし歩くことで、腰痛、肩こりなどの予防改善を行い、アロマストレッチで全身をリフレッシュします。

ベーシッククラス

ベーシックウォーク	50分	ウォーキングバリエーションを基本から徐々に広げ、持久力アップを目指します。
ベーシックジョグ	50分	ウォーキング、ジョギングバリエーションを基本から徐々に広げ、持久力アップを目指します。
ベーシックベンチ	50分	ベンチエクササイズのバリエーションを基本から徐々に広げ、持久力アップを目指します。
ボディリフレッシュ	60分	ベーシックなエアロピクスバリエーションを楽しんだ後にストレッチやコアコンディショニングを行ないます。

シェイプアップクラス

ウォーク&シェイプ	60分	消費カロリーの高いウォーキングバリエーションを楽しみ、効果的な脂肪燃焼を目指します。
シェイプアップ	60分	難易度、消費カロリーの高いウォーキング&ジョギングバリエーションで効果的なシェイプアップを目指します。
サーキットシェイプ	60分	ウォーキング、ジョギング、ジャンプと筋力トレーニングを組み合わせる、総合的な体力向上のクラスです。

心肺機能向上クラス

ジョグ&シェイプ	60分	消費カロリーの高いウォーキング、ジョギングバリエーションを楽しみ、効果的な脂肪燃焼を目指します。
シェイプアップベンチ	60分	難易度、消費カロリーの高いベンチバリエーションで効果的なシェイプアップを目指します。
スーパーハイ	60分	ジョギング&ジャンプ中心のパワフルでエキサイティングなクラスです。体力に自信のある方にお勧めです。

ダンスクラス

ビギナーファンク	50分	基本的なファンクのステップや動きを楽しみながらマスターしていくダンスクラスです。
ヒップホップ	60分	ヒップホップの初級～中級向けのクラスです。
ビギナージャズ	40分	ジャズダンスのストレッチと動きで楽しく身体を動かします。どなたでもお気軽にご参加いただけます。

格闘技クラス

スポーツ空手	30分	空手の基本動作(形)と護身術の習得を目指した、シェイプアップ&ストレス解消にも適したクラスです。
--------	-----	--

太極拳

やさしい太極拳	40分	太極拳と気功のクラスです。ストレッチも交えながら心身のコンディショニングを整えます。
太極拳	60分	中国古来の心身鍛錬を目的とした武術で、ゆっくりとした動作や呼吸により全身の強化をめざします。

コンディショニングクラス

コア	30分	姿勢の改善やバランスを整える、身体を中心部を意識した筋コンディショニングのクラスです。
アロマストレッチ	60分	アロマテラピー、ストレッチなどを行い、心と体を癒します。植物の自然な香りが効果を高めます。
ピラティス	60分	腹部や腰背部など、身体の軸となる部分を内側から鍛え身体のゆがみを整えます。

ヨガクラス

フィットネス・ヨガ	50分	身体へのマッサージ、ストレッチとヨガのポーズにより様々な不快感をなくし心身の調和を保ちます。
パワーヨガ	60分	強度の高いボディメイク効果を目的としたポーズを取り入れ筋肉や内臓といった深い層にまで刺激を与えます。
オキ・ヨガ	70分	沖ヨガを基本とし体操、呼吸法瞑想法により様々な不快感をなくし心身の調和を保ちます。

プール プログラム説明

スイミング スイミングプログラムはご自分のレベルに合わせたレッスンをお受け下さい。

スタートスイミング	[初心者向き]	30分	水に慣れて浮くことから、キックで進むまでを練習します。
はじめてクロール	[初級者向き]	30分	クロールのキックを中心に初歩の練習をします。
はじめて背泳ぎ	[初級者向き]	30分	背泳ぎのキックを中心に初歩の練習をします。
はじめて平泳ぎ	[初級者向き]	30分	平泳ぎのキックを中心に初歩の練習をします。
はじめてバタフライ	[初級者向き]	30分	バタフライのキックを中心に初歩の練習をします。
すいすいクロール	[中級者向き]	30分	クロール25m完泳を目標とした練習をします。
すいすい背泳ぎ	[中級者向き]	30分	背泳ぎ25m完泳を目標とした練習をします。
すいすい平泳ぎ	[中級者向き]	30分	平泳ぎ25m完泳を目標とした練習をします。
すいすいバタフライ	[中級者向き]	30分	バタフライ25m完泳を目標とした練習をします。
チャレンジベーシック	[中・上級者向き]	30分	クロール・背泳ぎ2種目限定のステップアップクラスです。
チャレンジスイム	[中・上級者向き]	30分/45分	4種目とも25mを完泳できる方のステップアップクラスです。
スーパースイム	[上級者向き]	30分/45分	さらなる泳力・フォームの向上を目指し、水泳を極めることを目標とします。

...夜のレッスンは初級の方から参加できます

アクア アクアプログラムはご自分のレベルに合わせたレッスンをお受け下さい。

ウォーキング&ヌードル	初・中級者向き]	30分	歩いて伸ばして鍛えてリラックス！身体に嬉しいこと満載の水中満喫クラスです。
ウォーターエクササイズ	[初心者向き]	30分	水中での歩行やストレッチにより、無理なくシェイプアップを行います。
アクアピクス	[初・中級者向き]	30分/45分	水の特性を利用して運動でき、体力に自信のない方でも安心して動ける楽しいクラスです。
ミットアクア	[初・中級者向き]	40分	アクアミットで水中体質改善！安心してご参加いただける心地良いクラスです。
アクアシェイプ	[中・上級者向き]	45分	水中でのジョギングやダンス動作を組み合わせ内容充実の脂肪燃焼・体力アップのクラスです。
アクアファイト	[中・上級者向き]	30分	キックやパンチなどの動きを織り交ぜた、短時間集中型のアクアクラスです。

1-1 レッスン

プールの活用法や泳ぎのことなど、プールに関するすべてについてご要望にお答えしレッスンを行います。お一人で

30分...1名2,000円、2名3,000円 もお友達同士のグループでも可能です。完全予約制となりますので2Fスイミングフロントにお申し込みください。

