

# プログラム説明

## スタートクラス/エアロピクス・ベンチ・ラテン・フラダンスクラス

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。
スタートジョグ	40分	走る動きの基本を確認しながら、体力を高めていくジョギングを含む入門クラスです。
スタートベンチ	40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。
ラテンエアロ	50分	ラテンの基本の動きを身につけ、エアロピクスとは違った動きを楽しみましょう。
ハワイアンフラ	60分	ハワイアンの音楽に合わせてゆったりと身体を動かします。どなたでもお気軽にご参加いただけます。
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。
サーキットダイエット(定員20名)	20~30分	ベンチを使った有酸素運動と、マットで行う筋トレを交互に行い、身体の代謝アップを目指します。

## ベーシッククラス/エアロピクス・ベンチクラス

ベーシックウォーク	50分	ウォーキング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。
ベーシックジョグ	50分	ウォーキング、ジョギング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。
ベーシックベンチ	50分	ベンチエクササイズのパ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。
ビギナーズジャズ	45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。

## 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のバリエーションを楽しみながら、効果的な脂肪燃焼を目指します。
ジョグ&シェイプ	60分	消費カロリーの高いウォーキング、ジョギングのバリエーションを楽しみながら、効果的な脂肪燃焼を目指します。

## 心肺機能向上クラス

シェイプアップ	50~60分	難易度、消費カロリーの高いウォーキング&ジョギングの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。体力に自信がある方にお勧めです。

## リラクゼーション・コンディショニングクラス/体幹トレーニング・ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳

コア	30分	姿勢の改善やバランスを整える、身体の中心部を意識した筋コンディショニングのクラスです。
フィットネス・ヨガ	60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。
ハタ・ヨガ	60分	呼吸法、瞑想法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もとにしたポーズを取り入れ、血液の流れを良くし、身体の調子を整えるクラスです。
ルーシーダットン ~タイ式ヨガ~	60分	古来より伝わるタイ式のヨガを取り入れ、血液の流れを良くし、身体の調子を整えるクラスです。
ボディバランス	30分	バランスボールを使用したり、ストレッチやコアで筋バランスを整えるクラスです。
ピラティス	40~60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。
やさしい太極拳	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目指します。
COREボール	30分	ストレッチボールを使いながら、体幹を動かし、身体能力を高めます。
ボールストレッチ	15分	ストレッチボールを使い、身体の後方をほぐしながら身体のバランスを整えます。

## 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。

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、呼吸なしのクロールを行い、フォームを基本から練習します。
はじめて背泳ぎ	[初級者向き]	30分	仰向けに浮くことから始め、背泳ぎのキックを中心に、フォームを基本から練習します。
はじめてスイム	[初級者向き]	30分	各種目のキックを中心にフォームを基本から練習していきます。水泳が初めての方はこちらへどうぞ。(夜のみ)
はじめて平泳ぎ	[初・中級者向き]	30分	平泳ぎのキックを中心に、フォームを基本から練習します。
すいすいスイム	[初・中級者向き]	30分	各種目25m完泳を目標とした練習を行います。(夜のみ)
スイムレッスン	[中級者向き]	40分	それぞれの種目をの完成を目指しましょう。週ごとに種目が変わります。
スーパースイム	[上級者向き]	30分	泳力アップ・体力アップをしたい方におすすめのクラス。また、さらなるフォームの向上を目指します。(夜のみ)
マスターズ	[上級者向き]	60分	マスターズ、トライアスロン、その他の競技会を目指して、専門的に練習を行います。

## 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。

リラククス	[初心者向き]	30分	ストレッチ、水中ウォークから始まり、4泳法のストロークを歩きながら練習しましょう。顔をつけないので安心です。
リラククススイム	[初心者向き]	30分	水中ウォークから始まり、顔をつけたバタ足までを練習します。
水中ウォーク&ジョグ	[初心者向き]	30分	陸上では大変なジョギングを水の中で行い、楽しくシェイプアップするクラスです。
かんたんアクア	[初級者向き]	30分	アクアピクスの入門クラス。初めての方でもリズムに合わせて楽しく動けるクラスです。
腰痛ウォーキング	[初級者向き]	30分	ウォーキングゾーンにて、腰痛予防に必要なストレッチや体幹エクササイズを行います。
アクアリラククス	[初級者向き]	45分	水中で様々なアイテムを使いリラクゼーションを取り入れながら筋バランスを整えていくクラスです。
ウォーターCORE	[初・中級者向き]	30分	パドビーなどを用いて体幹を元に筋力トレーニングを行っていきます。
アクアピクス	[初・中級者向き]	30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。

