

# スタジオプログラム説明

## エアロビクス

クラス名	プログラム内容	時間
入門エアロ	音楽に合わせてのびのびと身体を動かす初心者向きクラスです。	30分・40分
リフレッシュエアロ	前半は簡単なエアロビクス、後半はストレッチでリフレッシュします。	50分
初級エアロ	基本動作の振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指します。	40分・45分
中級エアロ	難度と強度をアップしたエアロダンスを楽しめる中級者向きクラスです。	45分・50分
オリジナルエアロ	インストラクターの個性を活かしたエアロビクスの振り付けを楽しむクラスです。	50分

## ベンチエクササイズ

クラス名	プログラム内容	時間
入門ベンチ	音楽に合わせて台の昇り降り動作を行い体力・筋力向上を目指すクラスです。	40分
初級ベンチ	基本動作の振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指します。	45分
中級ベンチ	難度と強度をアップしたベンチエクササイズを楽しめる中級者向きクラスです。	50分
オリジナルベンチ	インストラクターの個性を活かしたベンチエクササイズの振り付けを楽しむクラスです。	45分

## どなたでも参加できるクラス

クラス名	プログラム内容	時間
ウェーブリング	ウェーブストレッチリングを使い、身体のバランスを整えるクラスです。	20分・40分
ピラティス入門・ピラティス	ピラティスやストレッチで身体の軸となる部分を鍛えるクラスです。	50分・60分
ハタヨガ	呼吸法と瞑想法、太陽礼拝、様々なヨガのポーズで心身の調和を保つクラスです。	50分・60分
バレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスを融合したクラスです。	50分
バランスコーディネーション	簡単なストレッチと関節ほぐし、簡単な筋トレで筋力バランス、骨格バランスを整えます。	45分
ポール・ド・ブラ	立って動くピラティスの事で、誰でもできる動作をゆったりとした音楽に合わせて行います。	50分
太極舞	東洋の武術・舞踊の要素を取り入れ、柔軟性向上や心身の調和を目指すクラスです。	30分・45分

## ダンスクラス

クラス名	プログラム内容	時間
ダンスエアロ	エアロビクスとダンスの動きを組み合わせたクラスです。	50分
ラテンエアロ	簡単なラテンの動きを楽しむクラスです。	45分
ZUMBA	ラテン系の音楽に合わせて踊る、フィットネスダンスエクササイズです。	45分
リトモス	ヒップホップ、ラテン、サルサ、レゲトンなどを楽しむクラスです。	50分・60分

# プールプログラム説明

## 初心者・初級者向きクラス

クラス名	プログラム内容	対象	時間
カナヅチ バイバイ	初めてプールを利用される方におすすめてです。潜る、浮く、バタ足を練習します。	初心者	30分
月替わり水泳レッスン	月ごとに種目を変えて、各種目12.5mまでの泳ぎの習得を目指します。	初級者	40分

## 少し泳げる方向きクラス

クラス名	プログラム内容	対象	時間
4種目で泳ごう!!25m	月ごとに種目を変えて、各種目25mを泳ぎます。	初中級者	40分
4種目でたくさん泳ごう!!	4種目のターン動作を習得し、25m以上泳ぎます。	中級者	40分

## 泳力向上クラス

クラス名	プログラム内容	対象	時間
マスターズ	泳力向上、各種マスターズ大会出場を目指して泳ぎます。	中上級者	45分

## どなたでも参加できるクラス

クラス名	プログラム内容	対象	時間
かんたんアクア	音楽に合わせ水中でリフレッシュ。膝・腰に負担をかけずに安心して動ける心地良く楽しいクラスです。	どなたでも	30分
アクアビクス	どなたでもできる水中運動を音楽に合わせて動きます。「体力向上」「脂肪燃焼」「筋力アップ」を目指します。	どなたでも	30分
ストレッチ&水中ウォーキング	陸上でストレッチを行ったあと、水中ウォーキングを行います。	どなたでも	30分
水中ウォーキング	水中でウォーキング、ジョギングの基本動作を習得し、体力向上を目指します。	どなたでも	30分
水中ウォーキングでスリムになろう	アイテムを使い、様々な水中運動を行います。「体力向上」「脂肪燃焼」「筋力アップ」を目指します。	どなたでも	30分
足腰ハツラツ水中運動	足腰を鍛え、いつまでも元気に行動できる身体作りを目指します。	どなたでも	30分
機能改善水中運動	水中運動を行いながら、高血圧予防や転倒予防などの身体の機能改善を目指します。	どなたでも	30分
水中サーキット	有酸素運動、筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップ、体力向上を目指します。	どなたでも	30分

## 月替わりレッスン

月替わり水泳レッスン					4種目で泳ごう!!25m			4種目でたくさん泳ごう!!	
	月	火	水	金		火曜日	土曜日	毎週 木曜日	
4月	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	4月	バタフライ	平泳ぎ	4月	背泳ぎ
5月	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	5月	平泳ぎ	背泳ぎ	5月	クロール
6月	バタフライ	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	6月	背泳ぎ	クロール	6月	バタフライ

## プライベートレッスン

ご希望する内容をインストラクターが丁寧に指導させていただきます。(水泳・水中運動)

日 時	毎週火・水・木・金曜日 13:00~15:00
料 金	1回30分 1,543円
申込方法	事前予約制。前日までに料金を添えてフロントへお申込み下さい。

