

レッスンプログラム内容

エアロ/STEP/ダンス系プログラム	時間(分)	内容
シンプルエアロ(初級) ※基礎→入門級/応用→初級😊	40	まずはここから！エアロの基礎となる動きが多いレッスンです！ (基礎…基本的な動きがメイン / 応用…基本的かつ方向転換などアクティブに動きます！)
サーキットエアロ(初級)😊	45	有酸素運動とポールやチューブを使っての筋力トレーニングを交互に行うことで、心肺機能や筋力の向上を目的としただけでなくても参加頂けるクラスです！
ファットバーンエアロ(初中級)	45	シンプルに慣れたらこちらのクラスへ！！ 強度を抑えた跳ねる動きの少ないクラスで、ファット(脂肪)をバーン(燃焼)させよう！
ファンエアロ(中級)	45	ファットバーンを楽しめたらこちらへ！！ 動きの種類にファン(面白さ・楽しさ)を感じてください♪
チャレンジエアロ(中上級)	45	まさに“チャレンジ”あなたはどこまでついて来れますか？ 充実した45分になること間違いなしです！！
シンプルSTEP(初級) ※基礎→入門/応用→初級😊	40	まずはここから！ステップ台を利用したエアロピクスです！ (基礎…昇り降り動作がメイン / 応用…跨ぐなどチャレンジする動作が入ります！)
ファンSTEP(中級)	45	シンプルSTEPの次はコチラ！ キツさを忘れるくらい、ファン(面白さ・楽しさ)を重視したクラスです！
ZUMBA ZUMBA😊	45	ラテン系中心の音楽とダンスにエクササイズを融合させたダンスエクササイズで一度入ればトコロ♪
RITMOS😊	45	「リ」…リズムに合わせて、「ト」…とにかく踊る「モ」…もう、「ス」…好きになること間違いなし♪ 気分はダンサー！！
HIP HOP	60	HIP HOPを楽しみたい方を対象としたクラスです！
FAITDO FIGHT DO😊	30～60	音楽に合わせてパンチやキックを繰り出し体脂肪をノックアウト！更に、効果音にパンチを合わせることでストレス発散にも効果的！全身の筋肉や持久力を向上させます♪
MEGADANZ MEGA DANZ😊	30～60	シェイプUPとダンスのコラボ♪ グッとセンスな曲を使い、あなたの中でメガヒット間違いなし！

ヨガ・ピラティス等	時間(分)	内容
やさしいヨガ😊	45～60	身体・呼吸・心・心身を調和させてゆっくりと身体をほぐしていき、肩こり・腰痛緩和、ストレス解消にも効果があります！
ヨガ	60	骨盤まわりに働きをかけ、姿勢改善や痛みの緩和へ繋げよう！
ヨガ棒😊	45	ヨガ棒というツールを使って無理なく柔軟性を出していき、身体をほぐしていきます♪ (※20名限定)
やさしいピラティス😊	30～60	体の中心にあるコア筋肉を使い、意識的に体を動かして体の奥から働きかけ、正しい姿勢をキープしながらエクササイズをしていきます。
ピラティス	30～45	伸縮性のある布を使ってエクササイズ♪ ※専用の布(ストレッチーズ)が必要となります。 体力に自身のない方もお気軽にどうぞ！！ 布を先着でレンタルされるかご持参ください。
ストレッチーズ😊 (レンタル+持参者限定) ※レンタルは先着順	45	ピラティスやヨガ、リハビリの要素を取り入れたクラス くこのクラスで期待できる効果➤①呼吸・体幹部の意識 ②全身の筋力やバランス力、柔軟性の向上
マットサイエンス😊	30～60	筋肉を覆う筋膜をほぐし、「全身の柔らかさ」をより作りやすい状態にします。 この筋膜リリースだけでも、身体の可動域がUP!!
筋力リリース😊	30～60	各曲にテーマがあり、前半に筋肉や背骨調整、姿勢改善やバランス感覚の向上を目指します！ 後半は、ストレッチを行い柔軟性の向上、リラクゼーションを行います♪
OXIGENO OXIGENO😊	30～60	

Body変化系	時間(分)	内容
ボディコンディショニング😊	20～45	さあーっ！トレーニングの時間だ！！音楽に合わせて自身の筋肉を呼び覚ませっ！！ 自重やバーベル等を使って筋肉の調子を整えよう！
ポールエクササイズ😊	45～60	ポールを使い、様々なエクササイズにチャレンジ！ 今からでも大丈夫！ポールトレーニングの幅を広げよう！
背骨コンディショニング😊	30～60	背骨の歪みを改善していくクラスで肩こりや坐骨神経痛をお持ちの方は是非ご参加あれ♪
コアコンディショニング😊	30～60	背骨に近いコアを攻め、筋肉を意識的に動かし、ウエストの引き締めやバランス力向上、腰痛を寄せ付けない身体づくりを目指そう！
からだメンテナンス😊	30～60	腰痛・膝痛・肩こり等を無理なく和らげ改善していくストレッチです。
美bodyメイキング😊	30～60	内もも・お尻・下腹部の3点を集中的にシェイプアップします。

カルチャープログラム	時間(分)	内容
太極拳😊	60	体内の気の流れの調和により、新陳代謝や内蔵機能を高める効果があります。
健美操😊	60	呼吸法・調整体操と進み、最後に自立訓練法を行うクラスです。
社交ダンス😊	60	リズムに乗って優雅に踊りましょう。背筋も伸びて姿勢も良くなります。
フラダンス😊	60	ハワイで生まれた伝統的な舞踊を楽しみましょう。

泳法レッスン	時間(分)	内容	目標距離
はじめてスイム 目指せ！25m😊	30	1・2週目⇒アクアゾーンで水慣れ・息継ぎ練習 3・4週目⇒25mプールで泳ぎ方の練習	200m前後
初級スイム (クロール/背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ)😊	30～45	クロールで25mを泳げる方が対象です！ クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25mを続けて2～3本泳ぐことを目指します。	400m前後
コーチにおまかせ (基礎/応用)	45	四泳法で25mを泳げる方が対象のレッスンです！泳法は、コーチにより異なります。 より楽により綺麗なフォームで泳ぐことを目指し、ドリル練習を中心にしています。	500m前後
初中級スイム (クロール/背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ)	45	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25mを続けて2～3本泳げる方が対象です！ 四泳法で25mを続けて3～4本泳ぐことを目指します。	600m前後
中級スイム (バタフライ・平泳ぎ/クロール・背泳ぎ)	45	四泳法で25mを続けて3～4本を泳げる方が対象です！ 四泳法で50m完泳を目指します。	800m前後
中上級スイム (個人メドレー/クロール)	50	四泳法で50mを泳げる方が対象のレッスンです！ 個人メドレーやクロールのインターバル練習を中心に1,200m完泳を目指します！	1,200m前後
上級スイム (コーチにおまかせ！)	60	個人メドレーやクロールで100mを泳げる方が対象のレッスンです！ ダッシュ練習やインターバル練習を中心に1,500m完泳を目指します！	1,500m前後
トレーニングスイム ショート&ロング/スタート😊 / ターン	30～45	ショート…短距離を一定の時間で泳ぎます。ロング…長い距離をゆっくり泳ぎます。 スタート…泳ぎ出しからスイムへ ターン…泳法間のターン練習 タイム測定を行うこと も♪	500～800m前後 (25m以上泳げる方)
エンジョイスイム	60	泳ぐ+楽しむ=エンジョイスイム♪ 色んな道具を使ったり、色んな泳ぎ方を したり、 楽しく泳ぐことを重視した練習盛り沢山です！	25m以上泳げる方 対象

水中エクササイズ	時間(分)	内容
流 スリムウォーク😊	15/30	水の特性を生かし色々なエクササイズを行いながら歩きます。 足腰の強化・運動不足解消に最適！
流 骨盤体操 ウォーキング😊	30	骨盤周りのバランスを整えるエクササイズや歩き方、ストレッチを行うクラスです。 スリムアップウォーキングと組み合わせると効果的です！
流 スリムアップ ウォーキング😊	30	姿勢改善を目指し、主に上半身のストレッチやエクササイズを行います。 骨盤体操ウォーキングと組み合わせると効果的です！
流 アクアセラピー😊	30	水の4大特性「浮力・抵抗・水圧・水温」を活かし、水中で体幹トレーニングもしています。 膝・腰の痛みを和らげ、健康な身体づくりをしましょう！
AQUAピクス😊	30/45	水の特性を生かして、音楽に合わせてエクササイズを行います！脂肪燃焼！体力アップ！
水中パレー😊	30/45	プールの中でパレーボール！！

NEW は新しく加わったレッスン内容です。
😊 は初めての方でも参加OK！



はBody系プログラムです。

🏊 のレッスンは歩行専用プールで行います

メルマガ配信中!!

イベント・レッスン・キャンペーン情報など
配信中!! 登録はコチラから→



レッスンご参加にあたり、ご不明点などあれば、
お近くのスタッフまで、お声掛けくださいませ！