


レッスンプログラム内容

エアロ/STEP/ダンス系	時間(分)	内容	
シンプルエアロ(初級) ※基礎→入門級/応用→初級	40~45	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！)	
ファットバーンエアロ(初中級)	45	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	シンプルに慣れたらこちらのクラスへ！！	
チャレンジエアロ(中上級)	45~50	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→入門級/応用→初級	40~45	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、楽しさを重視したクラスです！	
ZUMBA ZUMBA	45~60	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 一度入ればトリコに♪♪	
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♪	
リズムHIPHOP	30~45	DANCE未経験の方は、まずコチラ！インソレーション(基礎動作)中心のプログラムです♪ 頭の先から足の先まで、全身を使ってリズム感が身につく、脂肪燃焼にも効果ありです！	
HIP HOP	60	気分はダンサー！！ HIP HOPを楽しみたい方を対象としたクラスです！	
ファイトウ 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♪	
メガダンス 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！	
NEW ディスコダンス	45	懐かしのディスコソングに合わせて踊りましょう！ 80年代にタイムスリップしちゃうかも！？	
NEW 青竹ピクス(定員20名)	30	手軽な青竹を使用し、軽い足踏みを行います。 むくみ改善やダイエット、障害予防などに効果あり！	
ヨガ・ピラティス系		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	骨盤まわりに動きをかけ、姿勢改善や痛みの緩和へ繋げよう！	
ウェーブリングヨガ(貸出し本数:25本)	45	ウェーブリングを使用した新感覚ヨガ！ウェーブリングの更なる深みをご体験下さい！ ※使用可能なウェーブリングに限りがある為、参加を制限させていただく場合があります。	
ピラティス	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動きかけ、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。	
筋膜リリース	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。これだけでも身体の可動域UP！	
ストレッチーズ (レンタル+持参者限定) ※レンタルは先着順	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。	
オキシジェノ OXIGENO	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♪	
ルーシーダットン	45~60	テニスボールを使い、肩こりや腰痛をほぐし、ルーシーダットン独自の呼吸法とポーズを 繰り返すことで筋バランスを整え、自己整体を目指します。	
Body変化系		時間(分)	内容
ボディコンディショニング	30~45	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よう！！ 自体重やバーベル等を使って筋肉の調子を整えよう！	
ボールエクササイズ	45~60	ボールを使い、様々なエクササイズにチャレンジ！ 今からでも大丈夫！ボ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、 腰痛を寄せ付けられ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。	

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行います。	500m前後
初中級スイム(クロール/背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ)	40~45	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して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して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/タイム)	30~45	ショート/ロング…距離に応じた泳ぎを習得することを目指します！ タイム…タイム測定等を行い、タイム向上等を目指すクラスです。	500~800m前後 (25m以上泳げる方)
トレーニングスイム(スタート/ターン)	30~45	スタート…「初級者様向けの飛び込み」や「水中スタートの潜水練習」を行います。 ターン…泳法間のクイック・タッチターンを練習します。	500m前後
個人メドレーへの道	45	個人メドレーの完泳を目指したい方へおすすめのレッスンです！ (クロールを50m以上、その他の泳法を25m続けて泳げる方が対象です。)	←

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行います。 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Body系プログラムです。
 は初めての方でも参加OK！  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→→

