

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/応用→初級	30~45	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 (中級)	45	シンプル(初級)に慣れたら次はこちらのクラスへ！！ 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)しよう！
ファンエアロ (中級)	45~60	ファットバーン(中級)の次はこちらのクラスへ！ ※動きのレパートリーが多いのが特徴 様々な種類の動きにファン(面白さ・楽しさ)を感じましょう♪
シンプルSTEP(初級) ※基礎→入門/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ビクスです♪ (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！)
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！
RITMOS	45	皆様大変長らくお待ち致しました。Are You Ready?(今こそ感情を最大限に！)
青竹ピクス	30	青竹踏みを行い、むくみ改善やダイエット、障害予防などのに繋げよう★
リズムHIPHOP/ HIP HOP	45~60	★リズムHIPHOP → 初心者向け！基礎動作を中心にDANCEを楽しみましょう！ ★HIPHOP → 慣れたらこちら！さあ全てを出し切れ！夢のONパレード！
UBOUND UBOUND	30~60	ミニランポリンを使った斬新なプログラム！ノリの良い曲で楽しく弾み、心肺機能や体幹、下肢の筋力の向上と体脂肪減少を目指しましょう！
FIGHT DO FIGHT DO	30~60	音楽に合わせてパンチやキックを繰り返して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	深い呼吸とともに適度に身体を動かしながら、緩めるポーズを行い日頃の疲れを取り除きます。激しい 運動が苦手な方におススメのクラスです。
ウェービングヨガ	45	ウェービングを使用した新感覚ヨガ！ウェービングの更なる深みをご体験下さい！ ※使用可能なウェービ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	45~60	体の中心にあるコア筋を使い、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。
ストレッチーズ	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。
OXIGENO OXIGENO	30~60	各曲にテーマがあり、前半に筋肉や背骨の調整、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♪
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。この筋膜リリ ースだけでも、身体の可動域がUP!!
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
HYPER C HYPER C	15~30	最強効果のコアトレーニング☆!! ウエストとヒップの引き締めにはバツグン!!その後2~3日間続く 脂肪燃焼効果(アフターバーン)は、体温で感じます！この効果はぜひ一度体感すべし！
RADICAL POWER RADICAL POWER	30~45	バーベルやプレートを使い全身に満遍なく刺激を与え、筋力の向上や体脂肪の減少など 短時間で最大の効果を得ます。音楽に合わせて身体を奮い立たせよう！
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！ポールの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お試しを★
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。

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
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/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ススメのレッスンです！ (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

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→→



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！