

スタジオプログラム説明

😊 ⇒このマークのクラスはスタジオ初心者におすすめです！
 ★ ⇒強度を表します ☆ ⇒振り付けを覚える難易度を表します
 ♥ ⇒インストラクター個性により変化有り ⇨ ⇒レベルを調節可能！

●ダンスクラス / エアロピクス・ベンチ

エアロピクス

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
初級エアロ	😊	30~40分	★	☆	音楽に合わせて基本動作振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級エアロ		40~45分	★♥	☆☆	エアロピクスを楽しめる初級クラスから更に慣れてきた初中級者向けのクラス
中級エアロ		50~60分	★♥	☆☆	インストラクターの個性(♥)を活かしたエアロダンスの振り付けを楽しむクラス
上級エアロ		50~60分	★★★	☆☆☆	中級クラスの難度に物足りなさを感じる方にオススメの最難関チャレンジクラス
オリジナルエアロ		50~70分	★♥♥	☆☆	50%エアロ・50%ボディメイクを目的とした内容のクラス

ベンチエクササイズ

初級ベンチ		30~45分	★	☆	音楽に合わせて基本動作振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級ベンチ		40~45分	★♥	☆☆	ベンチエクササイズを楽しめる初級ベンチから更に慣れてきた初中級者向けのクラス
中級ベンチ		50~60分	★♥	☆☆	インストラクターの個性(♥)を活かしたベンチダンスの振り付けを楽しむクラス
上級ベンチ		50~60分	★★★	☆☆☆	中級クラスの難度に物足りなさを感じる方にオススメの最難関チャレンジクラス

●コンディショニングクラス / 身体のコンディションを整える事を目指します！

ピラティス

ピラティス		40~50分	★★	☆☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え身体のゆがみを整えるクラス
-------	--	--------	----	----	-----------------------------------

ヨガ

リラックスヨガ	😊	50~75分	★	☆	身体マッサージとリラックス出来るヨガで様々な不快感をなくし心身の調和を保つクラス
ヨガ		60~70分	★★	☆☆	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
身体引締めヨガ		60~70分	★★★	☆☆☆	瞑想法や身体をの引き締め効果が高い様々なヨガのポーズや呼吸法を行うクラス

コンディショニング

ボディケア	😊	30~40分	★	☆	身体の調子を整える事を目的としたクラス
コア	😊	40~50分	★★	☆	姿勢の改善・バランス向上を目的とした筋コンディショニングのクラス
ポールストレッチ	😊	15~40分	★	☆	ストレッチポールを使い身体後方をほぐし身体バランスを整えるクラス
バランスコーディネーション	😊	30~60分	★★	☆	ストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐして心身のバランス機能改善を目指すクラス
マットサイエンス	😊	30~60分	★♥	☆☆	ピラティスとヨガの融合。引き締まった綺麗な姿勢を目指すクラス
ボディセラピー	😊	40~60分	★	☆	アロマの香りの中を裸足でコンディショニングし心身の調和を保つクラス

●プレコリオ / 決まった振り付けと音楽で気持ち良くストレス解消！

ダンスクラス

リトモス		45~60分	★★★	☆☆☆☆	ヒップホップ・ラテン・サルサ・ジャズ・アラビアン・レゲトンを楽しむクラス
ZUMBA		30~50分	★★★	☆☆☆	「どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！」でラテン系の音楽・ダンスを楽しむクラス

格闘技クラス

ボディコンバット		30~60分	★★★★★	☆☆	様々な格闘技動作で脂肪燃焼・ストレス解消・体力向上を目指すクラス
----------	--	--------	-------	----	----------------------------------

コンディショニングクラス

ボディバランス		60分	★★★	☆☆	ヨガ・太極拳・ピラティス要素の動きを音楽にのせて行なうエクササイズクラス
ボディバランス※FX (フレキシビリティ)	😊	30~45分	★⇨	☆☆⇨	太極拳やヨガの動きやストレッチを通して柔軟性を向上させることを目的としたクラス
ボディバランス※ST (ストレングス)		30~45分	★★★	☆☆	ヨガやピラティスの動きを通して筋持久力や体の軸となる部分の向上を目的としたクラス
太極舞	😊	40~60分	★	☆	東洋の武術・舞踊の要素の動きで、柔軟性・筋持久力向上、心身調和を目指すクラス

筋力トレーニングクラス 【定員制】※腰痛でお悩みの方は参加をご遠慮ください。またはスタッフにご相談下さい。

ボディパンプ	😊	30~60分	★⇨	☆☆	バーベル×音楽に合わせて楽しく全身シェイプアップを目指すクラス
ボディパンプテック	😊	15分	★⇨	☆☆	ボディパンプのテクニック(動きの説明・練習)クラス

プールプログラム説明

スイムレッスン

クラス名	レベル	時間	強度	難易度	内容
スタートスイムレッスン	初心者	30分	★	☆	潜る・浮くといった動作から水に顔をつけたバタ足などの基本動作を練習するクラス
スイムレッスン初級	初級	40分	★	☆	4泳法の初歩の習得を目的とした練習クラス
はじめてスイム	初級	30分	★★	☆☆	各種目のキックを中心に基本のフォームを練習するクラス
スイムレッスン中級	中級	40分	★★★	☆☆☆	4泳法の泳力向上、スキルアップを目的とした練習クラス
スイムレッスン中上級	中上級	40分	★★★	☆☆☆	4泳法の25M完泳を目的とした練習クラス
チャレンジスイム	上級	40~60分	★⇨	☆☆☆☆	個人メドレーの習得、マスターズ大会参加を目的とした練習クラス

●種目は週替りとなります
 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ
 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ

アクアピクス

かんたんアクア	初心者	30分	★	☆	音楽に乗って水中で身体を動かし、膝・腰に負担を掛けずに安心して有酸素運動を楽しめるクラス
アクアピクス	初級	30分	★	☆	動きの種類や楽しさもアップし、体力向上・有酸素運動を楽しめるクラス
アイテムアクア	初級	30分	★	☆	バドビーなどを使用し、体力向上・有酸素運動を楽しめるクラス
ミットアクア	中級	30分	★★★	☆☆	アクアミットを使い水の特性を最大限に活かして心地よく全身を動かすシェイプアップクラス
アクアシェイプ	上級	30~40分	★★★	☆☆☆	動きの種類、強度、楽しさ充実で有酸素運動・筋力トレーニングも行うクラス
ZUMBA AQUA	上級	30~45分	★★★	☆☆☆	「どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！」でラテン系の音楽・ダンスを楽しむ水中ダンスクラス

水中コンディショニング

水中ウォーク&ジョグ	どなたでも	30分	★	☆	陸上では大変なジョギングを水中の中で行い、楽しくシェイプアップするクラス
動作改善水中エクササイズ	どなたでも	30分	★	☆	低下した各関節の機能を引き出し、日常生活動作の改善を目的とした水中クラス