

# 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参加者にオススメです！  
 ★ ⇒強度を表します。 ☆ ⇒振り付けを覚える難度を表します。  
 ♡ ⇒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 / エアロビクス・ベンチ

### エアロビクス

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
初級エアロ	☺	30~45分	★	☆	音楽に合わせて何種類かの基本動作振付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級エアロ	☺	30~45分	★♡	★♡	エアロビクスを楽しめる初級エアロから更に慣れてきた初中級者向きクラス
中級エアロ		40~60分	★★★	☆☆☆	難度と強度をアップしたエアロダンスを楽しめる初級から更に慣れてきた中級者向きクラス

### ベンチエクササイズ

初級ベンチ	☺	30~45分	★	☆	音楽に合わせて何種類かの基本動作振付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級ベンチ		30~45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きクラス

## ●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的とします！

### ヨガ

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
リラクソヨガ	☺	40~75分	★	☆	身体マッサージとリラクソ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	☺	40~75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	★★★	☆☆☆	瞑想法や身体を引き締め効果の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分	★	☆	身体の調子を整える事を目的としたクラス
セルフリンパマッサージ	☺	30分~45分	★	☆	リンパの流れに沿ってセルフマッサージ！老廃物を流し免疫力向上を目的としたクラス
バレトン	☺	30分~45分	★	☆	バレエ、ヨガ、フィットネスを融合した全身をくまなく鍛えるクラス
ウェーブリング	☺	20~40分	★	☆	ウェーブリングで身体を刺激しながら気持ち良く身体バランス向上を目指すクラス
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。心身の調和を保つクラス

### 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ます
-------	--	--------	----	----	---------------------------------

## ●プレコリオ / 決まった振付けと音楽で気持ち良くストレス解消！

### ダンスクラス

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
BAILA BAILA	☺	30~60分	★	☆	ラテンを中心にさまざまなジャンルのダンスで脂肪燃焼、カロリー消費を目指すクラス
ZUMBA ゴールド	☺	30~50分	★	☆	ラテンの音楽・ダンスを融合させた初心者向けZUMBA入門クラス
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
リトモス		30~60分	★★★	☆☆☆☆	ヒップホップ・ラテン・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトンを楽しむクラス

### コンディショニングクラス

ポル・ド・ブラ	☺	40~60分	★	☆	ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力と柔軟性のすべてが一つに融合されたクラス
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

### 格闘技クラス

ボディコンバット	☺	30~45分	★★	☆☆	様々な格闘技動作で脂肪燃焼・ストレス解消
----------	---	--------	----	----	----------------------

### 筋力トレーニングクラス 【定員制】

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をくまなくシェイプアップを目指すクラス
--------	---	--------	----	---	--------------------------------------

# プールプログラム説明

泳ぐだけがプールじゃない！歩いて踊って健康増進！

### スイムレッスン

クラス名	レベル	時間	強度	難易度	内容
スタートスイム初級	初心者	30分	★	☆	水泳の基本動作を身につけることを目的とした練習クラス
スイムレッスン初級	初級	30~40分	★★	☆☆	4泳法の初歩の習得を目的とした練習クラス
スイムレッスン初中級	初中級	40分	★★	☆☆☆	4泳法の25M完泳を目的とした練習クラス
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
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ていきます。初めての方は、まずこのクラスへ。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	★	☆	少しの体力に自信のついてきた方はこのクラスへ。動きの種類や楽しさもアップする体力向上、有酸素運動が楽しめるクラスです。
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生かして心地よく前進を動かします。簡単な動きの有酸素運動と筋力トレーニングも楽しめるシェイプアップクラス。
アクアシェイプ	上級	30~40分	★★★	☆☆☆	体力に自信のついた方はこのクラスで更に体力アップを目指しましょう。動きの種類、強度、楽しさ充実。有酸素運動に筋力トレーニングも入ったクラス。
ZUMBA AQUA	初級	30~40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

水中運動ウォーキング	初級	30分	★	☆	水中で様々な動きを取り入れていくウォーキング
------------	----	-----	---	---	------------------------

### スイムプライベートレッスン (有料予約レッスン)

1回(30分)→¥1,620	どなたでも	30分	泳ぎだけでなく、水中歩行や水中運動なども親切に教えます ※希望日前日までにフロントにて予約必要。コーチの在籍時間等の関係でご希望の日時に予約をお受けできない場合もございます。予めご了承下さい。		
----------------	-------	-----	---	--	--