

スタジオ&プールプログラム説明

😊⇒このマークのクラスは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！

エアロビクス&ベンチ		初参加	強度	難易度	内容
初級エアロ	😊	★	☆	音楽に合わせて基本動作振付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指すクラス	
初中級エアロ		★ ♥	☆ ♥	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	
ダンスエアロ		★ ♥	☆ ♥	ダンス要素を楽しみながら、脂肪燃焼・体力向上を目指すクラス	
中級エアロ		★ ★ ♥	☆ ☆ ♥	インストラクターの個性♥♥を生かしたエアロダンスの振り付けを楽しむクラス	
初級ベンチ	😊	★ ♥	☆	音楽に合わせて基本動作振付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指すクラス	
初中級ベンチ		★ ★	☆ ☆	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	
中級ベンチ		★ ★ ♥	☆ ☆ ♥	インストラクターの個性♥♥を生かしたベンチダンスの振り付けを楽しむクラス	
ダンスクラス		初参加	強度	難易度	内容
BAILA BAILA	😊	★	☆	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	
DANCE FIT	😊	★	☆	音楽とダンスを融合し、全員で踊る爽快感を味わい、表現力もアップする事を目指すクラス	
ZUMBA		★ ★ ★	☆ ☆ ☆	「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	
太極舞	😊	★	☆	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	
ハワイアンフラ	😊	★	☆	ハワイアンフラの動きを通して心肺機能・筋持久力・体幹力向上を目的としたクラス	
レスミルズプログラム		初参加	強度	難易度	内容
ボディコンバット		★ ★ ★	☆ ☆	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	
ボディパンプ【定員制】	😊	★ →	☆	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	
動く&整える&鍛える&癒す		初参加	強度	難易度	内容
ピラティス	😊	★ ★	☆ ☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え姿勢を整えるクラス	
ヨガ	😊	★ ★	☆ ☆	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	
ボディメイク	😊	★ ★	☆	マット上で筋力トレーニングなどで筋力向上と身体の引締めを目指すクラス	
ボディセラピー	😊	★	☆	身体のコンディショニングと心身の調和を保つクラス	
ショートプログラム		初参加	強度	難易度	内容
リズム体操	😊	★	☆	リズムに合わせて身体を動かしましょう！スタッフの個性あるリズム体操をお楽しみに！	
リフレッシュエアロ	😊	★	☆	スタッフによる、前半はリズム体操&後半は身体を整えるクラス	
水の中で脂肪燃焼&体力向上		初参加	強度	難易度	内容
アクアエクササイズ	😊	★	☆	筋力トレーニング・水中ウォーキング・ストレッチなど、様々な水中運動を行います。	
アクアビクス	😊	★ ★	☆	音楽に合わせて水中運動を行う楽しいクラスです。	
アクアシェイプ		★ ★ ★	☆ ☆	アクアビクスで更に筋力アップ・シェイプアップを目的としたクラスです。	
泳ぎ方を習得		初参加	強度	難易度	内容
スタートスイムどなたでも	😊	★	☆	潜る、浮く、呼吸、バタ足など基本を練習します。	
すいすいスイム初中級	😊	★ ★	☆	週替わりで各種目の初中級レッスンをを行います。	
スイムレッスン中上級		★ ★	☆ ☆ ☆	さらなる泳力アップを目指し4泳法を泳ぎます。	
スイムマスター上級		★ ★ ★	☆ ☆ ☆	たくさん泳ぎたい方向けのレッスンです。	

スタジオプログラム

プール