

スタジオプログラム内容

エアロピクス

名称	強度	難易度	レッスン内容
かんたんエアロ			走る動作のないクラスです。エアロ入門の動きをマスターした方にオススメのクラスです。
かんたんステップ			ステップ台を使ったエアロピクスの入門クラスです。シンプルな動きでシェイプアップしましょう。
ボディメイキング			エアロピクスの動きを取り入れながら、筋力トレーニングを行うシェイプアップクラスです。
ローインパクト			跳ねたり走ったりする運動を取り入れないクラスです。膝、腰への負担が少ない動きのプログラムです。
ステップ			基礎を覚え、ステップに慣れてきた方のクラスです。ターンの動作、方向変換が入ってきます。
オリジナルエアロ	~	~	担当インストラクターのオリジナルメニューをご提供いたします

オリエンタル

足つぼ刺激エクササイズ			素足で歩くことを基本に動き、スムーズで無理のない動きを実感し、自分の足裏に触れることで疲れにくい身体を目指す改善運動です。
太極拳			ゆったりとした動きなのに、じっとり汗がかけます。運動が苦手な方でも安心なクラスです。
ヨガ			心と身体をリフレッシュできます。シェイプアップにもオススメの人気クラスです。
調整ヨガ			呼吸に重点をおき、自分にあった方法で身体の調整をし、体質・機能改善・柔軟性を向上を行います。
オキシジェノ			ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、ねじれや回旋運動を中心にゆったり動きながら身体の運動性能を養います。
パワーヨガ			アシュタンガとアイアンガーの二つを組み合わせるストレッチと筋力トレーニング的な要素を加えたアメリカ発のヨガです。
アシュタンガヨガ			呼吸とポーズで心のコントロール。筋肉の活性化！さらに骨盤の矯正も行います。

格闘系

ファイトウ			ボクシング・ムエタイ・キックボクシング・空手等の格闘技を取り入れたオススメプログラムです。ストレス解消・シェイプアップに効果的。
ジョイボクシング			ボクシングの基本動作を基に、正しいパンチの打ち方やコンビネーションを組みます。シェイプアップの第一歩にオススメ！

オススメプログラム

パワーカーディオ	~		バーベルエクササイズにステップやエアロピクスを取り入れた新感覚のシェイプアッププログラムです。初心者からご参加できます。
RADICAL POWER			バーベルエクササイズのみを行うクラスです。筋力UPに最適です。
X-55	~		全身のトレーニングの中でも、鍛えにくい下半身を中心にステップ台を用いて徹底的に鍛えます。シェイプアップ、筋力アップに最適です！

ダンス

ZUMBA			ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
ボルド・ブラ			ダンスを基調とし、音楽に合わせて姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングを目的とするクラスです。
コリオミックス プラス			初心者の方でも気軽にチャレンジ頂ける、シンプルで簡単なりのいいプログラムです。
ダンス初級			ジャンルを問わず、ダンスの基本動作を行うクラスです。
HIP・HOP初級			ヒップホップダンスの要素を取り入れて体を動かします。体の軸が重要なヒップホップ。体幹部を鍛えるのには適しています。
HIP・HOP			軽快でビートの利いたリズムに合わせて楽しく踊ります。
ハワイアン・フラ			ハワイアン音楽に合わせてゆったりと踊ります。激しい動きはないものの足腰周りの筋肉が鍛えられる上、シェイプアップ効果も得ることができます。
フラダンス			ゆったりと流れる音楽でハワイアン気分を楽しみませんか？

プールプログラム内容



の泳法は各種目25m泳げない方が対象となります。

泳法

内容	強度	対象	レッスン内容
クロール初級		クロールが初めてな方	水中での呼吸法、キック、呼吸無しクロール、呼吸の習得まで練習します。
平泳ぎ		平泳ぎが初めてな方~	平泳ぎのキックからコンビネーションまでをゆっくり練習するクラスです。
背泳ぎ		背泳ぎが初めてな方~	背泳ぎの背面姿勢からキック、コンビネーションまで習得するクラスです。
バタフライ		バタフライが初めてな方~	バタフライのキックから体の使い方、コンビネーションまで習得するクラスです。
スイムクラス		クロール25m以上泳げる方	クロールをもっと楽に泳げるようにを目標に習得するクラスです。
週替り		3種目泳げる方	3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)の技術の向上とバタフライの指導を目的とするクラスです。
スペシャルクラス		4種目泳げる方	4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の技術の向上を目的とするクラスです。

3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) 4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)

アクアエクササイズ

ウォーキング		どなたでも参加可	浮力により膝、腰に負担をかけずに運動ができます。水の中を歩きながら全身を動かし、腰痛予防、肩こり防止にもなります。
アクアウェーブストレッチ		どなたでも参加可	ほぐす・伸ばす・引き締めるを同時に行います。水中で行うことにより、陸上よりも効果が大きく期待できます。リングは先着10個です。お持ちの方はご持参下さい。
腰痛すっきり		どなたでも参加可	浮力により腰に負担をかけずに運動ができます。筋力トレーニング、ストレッチで腰痛もスッキリ！
アクアピクス		どなたでも参加可	水の中のエアロピクス。ゆっくりとしたリズムで行いますので、初心者の方でも楽しんでいただけます。
アクアシェイプ		どなたでも参加可	水中の中でミットを使い筋力トレーニングを行います。水圧抵抗を利用し、シェイプアップに効果的です。
アクアピクス45		体力がついてきたら...	浮力、抵抗を使い心肺機能、シェイプアップを目指します。



低体力者やこれからスタジオデビューされる方におすすめクラス！

入門クラス(30分)

名称	強度	難易度	レッスン内容
HIP・HOP入門			HIP・HOPやダンスプログラムをこれからチャレンジされる方のクラスです。30分のクラスので初心者の方にもおすすめです。
エアロ入門			エアロピクスをこれから始める方のクラスです。30分のクラスです。初心者の方にもおすすめです。
ステップ入門			ステップをこれから始める方のクラスです。30分のクラスです。初心者の方にもおすすめです。



その他

ストレッチ			運動前の準備運動に最適です。柔軟性向上、疲労回復の効果もあります。別スタジオにて行います。
-------	--	--	---