

プールプログラム案内

●顔をにつけない水中運動クラス

プログラム	時間	内 容	強度
水中ウォーク	30分	膝・腰にやさしく、様々な歩き方を行い体に無理なくカロリー消費できます。	
やさしいアクア	30分	リズムにのって水中運動を行います。簡単な動きから始めるので、初心者の方におすすめです。	
アクア	40分	リズムにのって水中運動を行います。効果的に脂肪を燃焼させることができます。	★

●泳ぎを習得するクラス

プログラム	時間	内 容	強度
はじめてスイム	45分	水が怖い方や泳げない方のコースです。初心者の方におすすめします。	
クロール&背泳ぎ	45分	クロールと背泳ぎの泳法の基本を習得するクラスです。	★
平泳ぎ	45分	平泳ぎの基本とクロール、背泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。	★★
バタフライ	60分	バタフライの基本とクロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。	★★
個人メドレー (初級)	45分 60分	バタフライまでマスターされた方が、更なるテクニックアップと泳力アップを図るクラスです。	★★ S
個人メドレー (中上級)	60分	個人メドレー初級クラスをマスターされた方が、更なるテクニックアップと泳力アップを図るクラスです。	★★ S
月替わり4 泳法(A)	45分	1ヶ月毎にクロール&背泳(4月・7月)、平泳ぎ(5月・8月)、バタフライ(6月・9月)をレッスンします。	★★
月替わり4 泳法(B)	45分	1ヶ月毎にバタフライ(5月・8月)、クロール&背泳ぎ(6月・9月)、平泳ぎ(4月・7月)をレッスンします。	★★
月替わり4 泳法(C)	45分	1ヶ月毎に平泳ぎ(6月・9月)、バタフライ(4月・7月)、クロール&背泳ぎ(5月・8月)をレッスンします。	★★
チャレンジスイム	60分	泳法レッスンをマスターした方を対象とした、上級者向けのクラスです。	★★★
マスターズ練習会	60分	水泳のトレーニングクラスです。60分間で1,500m〜2,000mを泳ぎます。4泳法、50m以上泳げる方が対象です。 ※スタッフは配置しません。会員の方のみの練習コースです。	★★★

スタジオプログラム案内

●リラックス系

プログラム	時間	内 容	強度
ヨガ	45分 60分	ゆっくりした動作の中で、呼吸法を身につけながら、心身のバランスを整えるクラスです。	★
筋膜ストレッチ &姿勢改善	45分	筋膜ストレッチと姿勢改善を組み合わせで行いからだの動きを良くするクラスです。	
ヨガストレッチ 初級	45分	初めての方でも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。	
コアストレッチ	45分	深層筋、体幹をほぐすことにより、より血流を促進させ、しなやかな体づくりを目指します。	★
ストレッチ	30分	固まった身体をゆっくりと伸ばし、血流を促進させていきます。	

●コンディショニング系

プログラム	時間	内 容	強度
コンディショニング エクササイズ	45分	様々なツールを使ってバランスや筋力・柔軟性を養うクラスです。	★
コア コンディショニング	45分	体幹を中心に、バランス感覚や筋力を養うクラスです。	★
ピラティス	45分	体の深部にある背骨や骨盤を支える筋肉を養うエクササイズクラスです。	★
ボディバランス	30分 45分	ヨガ、太極拳、ピラティスをベースにストレッチやコアトレーニングを行うクラスです。	★
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行う、最強のシェイプアップクラスです。	★★★
ビューティー トレーニング	45分	30秒ずつの自重トレーニングです。自分史上初の身体を目指して楽しくトレーニングしましょう!	★

●ダンス系

プログラム	時間	内 容	強度
ハワイアンフラ	60分	ゆったりしたハワイアン曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ズンバ	45分 50分	ラテンダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。	★
エクササイズ ベリー	45分	エキゾチックな音楽に合わせて踊り、美しく女性らしい体を手に入れるクラスです。	★
マイアミダンス	60分	マイアミ仕込みの脂肪燃焼、ディスコテイストを取り入れたオリジナルクラスです。	★
太極舞	45分	太極・ヨガ・武術などの要素を取り入れたダンスエクササイズです。	★
太極拳	45分	ゆったりとした動作で体内バランスを整えるクラスです。	★
NOSS	45分	日本舞踊をベースとしたゆったりとした動きで、様々な年齢の方が楽しめるクラスです。	★

●エアロ系

プログラム	時間	内 容	強度
かんたんエアロ &ストレッチ	45分 50分	シンプルなお動作のエアロとストレッチを行うクラスです。	★
はじめてエアロ (レベル 1)	45分	歩く動きを中心に、ステップの名前を覚えながら簡単な動きに慣れるクラスです。	★
エアロ&ストレッチ (レベル 2)	60分	エアロとストレッチを融合したクラスです。	★
ベーシックエアロ (レベル 2)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、エアロピクスを楽しむクラスです。	★★
エンジョイエアロ	45分	楽しく、笑顔でエアロを楽しむ事を目的としたクラスです。	★
ステップ	45分	ステップ台を使い昇り降りを利用したトレーニングで脂肪の燃焼を目指します。	★

●格闘系

プログラム	時間	内 容	強度
ボディコンバット	30分 45分 60分	音楽に合わせて格闘技の動作を極める、最強のエクササイズクラスです。	★★★

・・・上靴着用のプログラム

※祝日は営業終了 30 分前までに終了のレッスンを実施します。
 ※レッスン内容を確認していただき、目的や体力に合わせてご参加ください。
 ※レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
 ※水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。

	運動初心者向け プログラム	★ 初級者	★★ 中級者	★★★ 上級者
--	------------------	-------	--------	---------