

レッスン内容 スタジオプログラム

	レッスン名称	難度	強度	内容説明
エアロビクス・ステップ	初心者エアロ	★	★	エアロビクスの基礎を習得でき、初めての方も安心して楽しめるクラスです。
	初級エアロ	★☆	★☆	基本的なエアロビクスの動きを中心にした、初めての方でも安心なクラスです。
	初中級エアロ	★★	★★	初級エアロまでの動きに加え、少し面を替えたりの応用パターンが入ってくるクラスです。
	中級エアロ	★★★	★★★	エアロビクスの基本動作が習得できているのを前提に、少し、ターンや面替えが入ってくるクラスです。
	中上級エアロ	★★★★	★★★★	エアロビクスの各種パターンが入ってきます。ターンやリズムチェンジ等の応用がかなり入るクラスです。
	上級エアロ	★★★★★	★★★★★	エアロビクスの動きを最大限に楽しめるクラスです。
	初級ステップ	★★	★★	ステップエクササイズの基本を習得し、基本的な動きの組み合わせを楽しむクラスです。
	初中級ステップ	★★☆	★★	ステップエクササイズの基本が習得できているのを前提に少しバリエーションが増えるクラスです。
	中級ステップ	★★★	★★★	ステップエクササイズの基本が習得できているのを前提に応用パターンも入るクラスです。
シェイプアップ系	みんなで筋トレ	-	★	インストラクターオリジナルの簡単な筋トレクラスです。ダンベルなどを使い、筋力アップを行います。
	バランストレーニング	★	★	バランスボールを使った、主にコア(体幹)を鍛えていくクラスです。
	コアシェイプ	-	★★	コア(身体の芯部)を使う新トレーニングをご案内します。
	腹筋倶楽部	-	★	お腹周りのエクササイズです。インターバルを短くしてお腹まわりを刺激し、理想のウエストを手に入れましょう!!
	バレトン	★☆	★★☆	フィットネス、バレエ、ヨガの動作を流れるように繋ぎ合わせて動きます。代謝アップを目指しましょう!
格闘系	FreeBox	★★	~★★★ ~★★★★	ボクシングの動作を利用したインストラクターの個性を活かしたオリジナルレッスンです。
ダンス・カルチャー系	ZUMBA	★★	★★☆	ラテン音楽をメインに世界中のダンスステップと音楽を組合せた誰でも楽しめるダンスフィットネスです。
	ラテン	★★	★★★	ダンス、サルサ、マンボ、チャチャなどラテンを取り入れ美しいラインをつくります。
	フラダンス	★☆	★	ハワイの伝統舞踊です。ハワイアンミュージックに合わせてゆっくりと踊ります。
	やさしいHIPHOP	★☆	★★	HIPHOP初心者・初級程度の方向けのクラスです。
	HIPHOP	~★★ ~★★★★	★★	本場のHIPHOPに合わせて踊ります。身体全体でリズムをとり、初めての方でも安心して楽しめます。
	ハウスダンス	~★★ ~★★★★	★★	クラブミュージック「HOUSE」に合わせて踊るダンスです。
	FreeStyle	~★★ ~★★★★	★★	ストリートダンス全体での各ジャンルのスタイルにこだわる事無く自由に踊るダンスです。
	NewDance	★★★	★★	音楽に合わせて振り付けのアレンジが変わる、踊る楽しさを求めたレッスンです。
	ベリーダンス	★☆	★	中東の民族舞踊をベースとした踊りです。音楽にのりながら楽しく体を動かします。
	J-POPダンス	★★	★	流行りのJ-POPの音楽で楽しく踊るクラスです。
	バレエストレッチ	☆	★	バレエに必要なストレッチと、簡単な動きでバレエに挑戦する前の体作りを行います。
	ジャズストレッチDANCE	★☆	★	身体のコリをほぐしてから簡単なステップの組み合わせで皆さんでカッコ良くダンスを踊りましょう!
	太極拳(初級・中級)	★☆	★☆	太極拳の初級から中級程度の難度のレッスンです。
	太極拳・扇	★☆	★★	扇を用いた太極拳です。優雅に舞うような動きで独特の雰囲気味わえます。
	孫式太極拳	★☆	★	孫さんによって編み出された太極拳なので、その名前を取って孫式といいます。五大流派のうちの1つです。
	32式太極剣(有料)	★★	★	32個の形があるので32式といいます。素手で行う太極拳と併せて行うことで太極拳のコツがつかみやすくなります。
	太極扇	★★	★	扇の開閉時には大きな音がしたり、扇をひらひらと返したりと、太極拳のうちでもっとも華やかな型です。
はじめて太極拳24式	★	★	世界でもっとも普及している太極拳、簡化24式を行います。太極拳の入門篇とされています。	

レッスン内容 スタジオプログラム

	レッスン名称	難度	強度	内容説明
調整系	心身～なごみ～	-	-	心と体のバランスを整えるレッスンです。
	ヨガ	★☆	★☆	呼吸を意識しながら様々なポーズをとることで身体を動かし内臓を活性化していきます。
	リフティングフェイスヨガ	★	★	ヨガのポーズと共に顔筋、脳を活性化し、全身の血流を良くします。美肌効果も期待できます。
	ソフトヨガ	★	★	ゆったりとした、やさしいヨガのプログラムです。呼吸と共に身体をメンテナンスします。
	ポールストレッチ	-	-	ストレッチポールを使ったストレッチを中心にしたインストラクターオリジナルのストレッチです。
	ピラティス	★☆	★★	体の内側の筋肉を動かして骨格や内臓を正しい位置にし、しなやかなボディラインをつくります。
	KaQiLa～カキラ～	★☆	★☆	肋骨を中心とした関節を使うことにより、体の機能を高めるプログラムです。
	骨盤コンディショニング	★☆	★☆	骨盤のゆがみの自力修正・調整を各インストラクターオリジナルで行います。
	リズムピラティス	★☆	★★	ピラティスにヨガ・ダンスの要素を取り入れた新感覚のマットピラティスプログラムです。
	気功	☆	☆	「気」(生命エネルギー)によって、自己の免疫力、治癒力や調整力を高めて健康のレベルを上げます。
ホット系	コリオスパイラル	★☆	★	螺旋状の動きを使ったコンディショニング(調整)。体のゆがみを整えるプログラムです。
	リラックスHOTヨガ	★☆	★	暖かい環境の中でデトックスを目的とし、進めていきます。初心者でも行えるクラス。
	リフレッシュHOTヨガ HOTヨガ	★☆	★★	高温・高湿の中でヨガのポーズを行い、血行・代謝を促します。美肌効果が期待できます。
	背骨メンテナンスHOTヨガ	★☆	★★	背骨をターゲットにしたHOTヨガです。背骨を修正・調整します。
	エナジーストレッチ	-	-	気の流れを意識しながら行うストレッチです。季節の特徴も感じます。
	HOTストレッチ	-	-	暖かい環境の中で行うストレッチです。体が伸びやすくなります。
	HOTコアトレーニング	★☆	★★	暖かい環境の中で、コア(体幹)を鍛えます。
	HOTマットサイエンス	★☆	★★	ヨガやピラティスの動きを組み合わせた体幹を中心としたコンディショニングプログラムです。
	HOTペルビック ストレッチ	★☆	★★	暖かい環境の中で筋温をあげ、骨盤まわりの歪みを取り、インナーマッスルを刺激します。

プールプログラム

スイム レ ッ ス ン	初心者クラス	対象：初めて水泳を習う方 内容：水慣れから初歩のクロール・初歩の背泳ぎ 泳ぐための顔付け・呼吸動作・姿勢・キックなどの基本練習
	初級クラス	対象：初心者クラス修了者・自己流でも少し泳げる方 内容：クロール・背泳ぎの習得 基本動作の反復練習(25m単位)
	中級クラス	対象：初級クラス修了者・クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方 内容：クロールと背泳ぎの泳力養成・平泳ぎの習得・バタフライの導入 練習量…800m前後/45分
	上級クラス	対象：中級クラス修了者・3泳法を50m以上 かつバタフライ25m以上泳げる方 内容：4泳法の泳力養成・個人メドレーの習得
	マスターズ	対象：上級クラスの泳力を持ち、大会出場を目指す方 内容：泳力と技術の養成・得意種目の向上 練習量…2,000m前後/60分
	[泳法別レッスン] ・はじめてクロール ・はじめて背泳ぎ	対象：初心者クラスの方・はじめて水泳を習う方 内容：初歩の部分練習(キック・プル・片手等)・ドリル練習 各泳法のルールとフォーム練習
	[泳法別レッスン] ・はじめて平泳ぎ ・はじめてバタフライ	対象：初級クラス修了者・クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方 内容：キック・プル・スイムのドリル練習 各泳法のルールとフォーム練習
水中ウォーキング	水圧・浮力の効果を利用し、歩くだけで十分な運動効果が得られます。水中を歩く 難しさや楽しみの新たな発見と、陸上動作にはない動きを体験しましょう。	
ふみふみADW(アディウ) ※ADW⇒アクア・ダイエット・ウォーキング	下半身中心の動作で水を踏み、自身の筋力・体力と同等の抵抗を 得ながら行う 痩せる為のアクアウォーキング です。膝や腰に負担が かからないのでどなたでも参加いただけます。	
アクアピクス	音楽に合わせて楽しく水中エアロピクス!浮力や水圧を利用し、 体に負担をかけないでエクササイズを行うクラスです。	
リズムアイチ	音楽に合わせて心身をほぐす、水中ストレッチです。 水を通して、心のリラックスにつなげていきます。	
プライベートスイムレッスン 【有料予約制】	全ての泳法の習得・泳力養成・部位別トレーニングを専門コーチがマンツーマンで 効率よくサポートいたします。	

～ 注意事項 ～

- 若葉マークは初めての方でも参加しやすいレッスンです。
- 有料レッスンにご参加の場合は、レッスン参加前にフロントにてお支払い頂き、受付ください。
- レッスンの開始時間に遅れないようご注意ください。レッスン開始後5分経過すると入場できません。
途中退場はご遠慮ください。(プールレッスンも含む)
- 衛生面の徹底の為、プールをご利用の際は化粧・整髪剤は落とし、シャワー浴びてから入水ください。
- プールをご利用の際は、貴金属(眼鏡・ピアス・ネックレス・指輪等)は外して入水下さい。