

STUDIO PROGRAM INFORMATION

カテゴリー	プログラム名	内容	時間	難易度	強度
脂肪燃焼系	フィットZERO	スタジオ入門のレッスンです。シンプルエアロ、コンビネーションエアロ、格闘、トレーニングの4つのパートで構成されるプログラムです。	30分	★☆☆	★☆☆
	シンプルエアロ	音楽に合わせてシンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動です。ストレス解消・脂肪燃焼に効果的。初めての方にお勧めです。	30分	★☆☆	★★☆
	ファイティングコア	格闘動作の「動」とコアトレ(体幹トレーニング)の「静」を融合させたプログラム。有酸素効果だけでなく、筋力、バランス力、体幹の使い方を同時に狙い、しなやかで動きやすいカラダを手に入れましょう。	30分	★☆☆	★★☆
	ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締りに効果的です。ストレス発散に！	30分	★★☆	★★☆
	ダイエットサーキット	今年こそダイエットを始めたいという方にオススメ！有酸素運動と筋力トレーニングを行うサーキットクラスです。簡単な動きで構成されているのでなたでも安心してご参加頂けます。	30分	★☆☆	★★☆
コンディショニング系	La フットキュア	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促進したり、小さな揺らぎでカラダを自然な状態にリセット。さらに簡単なウォーキングで動きを改善していきます。	30分	★☆☆	★☆☆
オリエンタル系	ヨガ	インドに古くから伝わる健康法です。呼吸をコントロールして心身の疲労回復を図るクラスです。	30分	★☆☆	★☆☆
	健康太極拳	中国の伝統武術で、ゆっくりとした呼吸法と動きを身につけ、心身の健康養うクラスです。	30分	★★☆	★☆☆
	フィールヨガ	世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。	30分	★☆☆	★☆☆
	ワークアウトヨガ	ヨガの動きと筋力トレーニングを組み合わせたエクササイズを行います。ヨガまたはトレーニングが苦手な方や新たに始めたい方にオススメです！	30分	★☆☆	★☆☆
トレーニング系	ピラティス	手脚の重みや脊柱の動きを感じながら、コア(インナー)マッスルを刺激して、バランスの取れた身体を作るクラスです。	30分	★☆☆	★☆☆
	シェイプパンプ(スタイリッシュ)	バーベルを使って音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行います。3ヶ月間同じ音楽と動きを行い、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ強い身体をつくり、ボディラインを整えるクラスです。	30分	★☆☆	★★★
	ボディメイクサーキット	数種目の筋肉トレーニングをサーキット形式で実施をしていき理想的なボディを手に入れます。	30分	★☆☆	★★☆
	スムーズーション	凝り固まった筋膜をほぐし、動きを良くするトレーニングを行います。ケガや痛みを予防・改善したい人やよりアクティブに動きたい人にお勧めです。	30分	★☆☆	★★☆
ダンス系	ZUMBA	ラテンを始め世界中のダンス・音楽を取り入れたダンスエクササイズです。初心者の方も大歓迎！皆で楽しく盛り上がりましょう！	30分	★☆☆	★★☆
	ラテンファン	情熱的なラテンダンスの動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう。ラテンダンス特有の動きでウエストまわりのシェイプアップにも役立ちます。	30分	★☆☆	★★☆

POOL PROGRAM INFORMATION

カテゴリー	プログラム名	内容	時間
スイミング系	水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。	30分
	初級クロール	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行っていきます。	30分
	初級背泳ぎ	背泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行っていきます。	30分
	初級平泳ぎ	平泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行っていきます。	30分
	初級バタフライ	バタフライについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行っていきます。	30分
	中級クロール	息なしクロールが10m以上泳げる方を対象に、呼吸を付けてクロールを25m完泳を目指します。	30分
	中級背泳ぎ	背泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。姿勢に注意しながらきちんとした背泳ぎをマスターしましょう。	30分
	中級平泳ぎ	平泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。リズムを大切に伸びのある平泳ぎをマスターしましょう。	30分
	中級バタフライ	バタフライ25m完泳を目標としたクラスです。コンビネーションを中心にタイミングの取れたバタフライをマスターしましょう。	30分
	フィン	慣れてきた方のクラスです。リズムに乗って動く心地よさと普段体験出来ないスピードで泳ぎましょう。	30分