

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	FITJAM	エアロビクスやダンスの動作などシンプルな有酸素運動。筋力トレーニングと合わせることで、脂肪燃焼効果と筋力アップを目指します。音楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです。	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。	40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に効果的です。ストレス発散に！	40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。	40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どなたでも安心してご参加頂けます。	40分	★☆☆	★★☆
	シンプルステップ	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。	40分	★★☆	★☆☆
コンディショニング系	カラダデトックス	がんばらないエクササイズと漢方の知識を合わせて、健康美を目指すプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。	40分	★☆☆	★☆☆
	スムース&ヒーリング	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すプログラムです。	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。	40分	★☆☆	★☆☆
	健康太極拳(水曜)	生涯スポーツや競技スポーツとして受け入れられている武術太極拳がベースとなっているレッスンです。筋力アップや脳の活性化が期待できます。	40分	★★☆	★☆☆
	健康太極拳(金曜)	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、技を競うことなく行い、心身の健康養うクラスです。	40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。	40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。	40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。	30~40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。初心者の方でも大歓迎！楽しく盛り上がりましょう！	40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。	40分	★☆☆	★★☆
セントラリアン	動きタイム	健康づくりに直結する「テーマ」をもとに、簡単な動きで身体を動かしていくプログラムです。運動が苦手な方や、スタジオプログラム参加経験がない方でも楽しく参加できるようなレッスンです。	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
有酸素系	フィン	4泳法を習得し、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
	アクアウォーク&ジョグ	水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。	30分
	アクアビクス	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。	30分

NEWCONCEPT PROGRAM INFORMATION

プログラム名	内 容	時間
X-CORE(クロスコア)	今注目を浴び始めている短時間・高強度・安全(低衝撃)なプログラムです。「X-CORE(クロスコア)」とは、「格闘技・ダンス」×「CORE(体幹)の意識・トレーニング」=掛け合わせる/クロスさせるという意味になります。	30分
スイムトレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。4泳法泳げなくてもご参加いただけます。	30分
ポッチャ	バリンピックの正式種目であるポッチャは、誰でも気軽に楽しめる今注目のスポーツです。ゲームを通し、楽しさや難しさなどを体験しましょう！	30分
ジムスモ	10分間の少人数エクササイズです。機能改善や簡単エクササイズ等目的別に実施します。レッスンに参加したことがない方も、気軽に参加できる内容となっています。	10分