

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	Fit Fun	スタジオレッスンが初めての方でも、安心してご参加いただけます。シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋カトレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。	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	★★	★★
	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。 ※シンプルステップ30は、初心者の方向けとなっております。	30分	★	★
			40分	★★	★
コンディショニング系	X-CORE FIGHTING	シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹(CORE)を意識した静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指します。このプログラムはHILIT(短時間、高強度、安全(低衝撃))です。	30分	★★	★★★
	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	★	★
オリエンタル系	スムーズ& 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。	40分	★	★★
	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	★★	★
トレーニング系	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	★	★
	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	バーベルを使って音楽に合わせて楽しく筋カ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。	40分	★	★★
ダンス系	X-CORE TRAINING	立位での複合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしたフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。	30分	★★	★★★
	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！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	★	★★
			40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	クロール	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、クロールを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。ぜひ挑戦しましょう。	30分
	背泳ぎ	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。ぜひ挑戦しましょう。	30分
	平泳ぎ	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、平泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。ぜひ挑戦しましょう。	30分
	バタフライ	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、バタフライを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。ぜひ挑戦しましょう。	30分
	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
有酸素系	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
ポッチャ	パラ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。ゲームの体験し、楽しさや難しさなどを体験しましょう！	30分
からだ元気体操	「人生100年時代を豊かに生きる体づくり」を目標としたプログラムです。自宅でもできる簡単な「ストレッチ」「筋カトレーニング」「有酸素運動」を行います。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レッスンです。	30分
ボディメイクトレーニング	ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングクラスです。全身をバランス良く強化し、スタイルを整えます。	30分
HIP HOP & JAZZ	ジャズダンス要素を取り入れつつ体幹を鍛えながらHIPHOPダンスを楽しく踊りましょう。ダンスが初めての方でもご参加いただけます。ダンスに必要なストレッチも取り入れています。	40分
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
パワーヨガ	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。	40分
アクアダンス	音楽に合わせて、振付を楽しむアクアエクササイズです。初心者の方でも水中で有酸素運動を楽しむことができます！	30分