

| スタジオ            | クラス名         | 定員     | 時間     | 強度     | 難易度    | 内容   |
|-----------------|--------------|--------|--------|--------|--------|--|
| エアロビクス          | はじめてエアロ      | 22名    | 30分    | ★      | ★      | 健康維持を目的とし基本のステップと簡単な手の動きで全身を動かします。                                     |
|                 | 初級エアロ        | 22名    | 45分    | ★★     | ★～★★   | 基本のステップが中心のクラスです。大きな筋肉を動かして体力向上を目指します。                                 |
|                 | 初中級エアロ       | 22名    | 45分    | ★★～★★★ | ★★～★★★ | 初級エアロに慣れた方へ、基本ステップを応用させて動いていきます。                                       |
|                 | 中級エアロ        | 22名    | 45分    | ★★★    | ★★★    | ローインパクトで最も強度の高いクラスです。方向や様々なステップを楽しんでください。                              |
| ステップ            | はじめてステップ     | 10名    | 30/45分 | ★      | ★      | ステップ台を使用し昇降運動を行います。基本のステップだけを繰り返し行ないますので気軽にご参加下さい。                     |
|                 | 初級ステップ       | 10/22名 | 45分    | ★★     | ★★     | 膝や腰への負担を最小限に抑えたステップ台を使うクラスです。初めての方でも大丈夫です。                             |
|                 | 初中級ステップ      | 22名    | 45分    | ★★★    | ★★★    | 初級ステップに慣れた方へ、基本ステップを応用させて動いていきます。                                      |
| ダンス             | ファンダンス       | 22名    | 45分    | ★～★★   | ★★     | J-POP,K-POP曲中心に、難しい振り付けはアレンジしながら楽しく踊れるを目標にフリを覚えていくダンスクラス1～2か月同じ曲で踊ります。 |
|                 | Dance Fit    | 22名    | 45分    | ★★～★★★ | ★★～★★★ | エアロビクスよりもダンス色の強いレッスンです。振り付けを作っていく途中も足を止める事無く段階的に進めます。                  |
|                 | ZUMBA        | 22名    | 45分    | ★★～★★★ | ★★～★★★ | ラテンダンスの要素とエアロビクスの要素をミックスしたプログラム。                                       |
|                 | ジャズダンス       | 22名    | 45分    | ★★     | ★★     | バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス。   |
|                 | ラテン          | 22名    | 45分    | ★～★★   | ★★     | ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクスダンス。ラテンのリズムのあわせウエスト周りのシェイプアップに効果があります。        |
|                 | フラフィットネス     | 22名    | 45分    | ★      | ★～★★   | フラのステップやハンドモーションを使用し、ハワイアン曲に合わせて有酸素運動を行うクラスです。毎回完結のプログラム。              |
| 筋トレ             | シェイプ30・45    | 10名    | 30/45分 | ★★     | ★～★★   | 全身バランスよく様々な方法で負荷をかけながらトレーニングするクラス。                                     |
| 格闘技             | KICK BOX     | 22名    | 45分    | ★★     | ★～★★   | ボクシングの動作を取り入れたエクササイズ。  |
|                 | キックボクシング     | 22名    | 45分    | ★★★    | ★～★★   | パンチやキックのシンプルな動きを、アップテンポな音楽に合わせて行うエクササイズです。二の腕や下半身・腰回りが引き締まります。         |
| ヨガ              | 朝ヨガ          | 10名    | 60分    | ★      | ★      | 脳と身体をすっきりさせ、集中力や代謝をアップさせるクラス。  |
|                 | ヨガ           | 10/22名 | 45/60分 | ★      | ★      | 様々な姿勢・動きをゆっくりとした呼吸法に併せ、柔軟性の向上や姿勢改善を目指すクラス。                             |
|                 | ジェンヌヨガ       | 10名    | 60分    | ★      | ★      | 呼吸法や柔軟性アップ、筋肉を刺激し宝ジェンヌのような美スタイルを目指します。                                 |
|                 | フローヨガ        | 10名    | 45分    | ★～★★   | ★～★★   | 動きを止めることなく流れるようにポーズをとるクラス。   |
|                 | パワーヨガ        | 22名    | 60分    | ★★     | ★～★★   | リラクゼーションだけでなく、筋力トレーニングの要素も含めたヨガクラス。                                    |
| その他             | ボール          | 10/22名 | 20分    | ★      | ★      | 長さ1mの円柱ボールで脊柱を重力から開放しリセット。ゆがみ・腰痛・肩こりなどの改善を目指すクラス。                      |
|                 | ストレッチ        | 10名    | 40/30分 | ★      | ★      | 柔軟性をつけたい方、疲労回復をしたい方、どなたでも参加していただけるクラス。                                 |
|                 | ボール&ストレッチ    | 10名    | 45分    | ★      | ★      | ストレッチで身体を伸ばしたあとに、ボールでさらに全身をほぐします。                                      |
|                 | 宝塚バレエストレッチ   | 22名    | 45分    | ★～★★   | ★～★★   | バレエの要素を取り入れたストレッチで宝ジェンヌのような美しい姿勢を目指すクラス。                               |
|                 | 骨盤エクササイズ     | 22名    | 45分    | ★～★★   | ★～★★   | 骨盤を動かすストレッチで、姿勢改善・お腹引き締め・腰痛改善を目指していくクラス。                               |
|                 | ボディコンディショニング | 10/22名 | 45分    | ★～★★   | ★～★★   | 身体の調子を整えるクラス。ほぐす・鍛える・伸ばすの3段階構成。強度の調整がしやすいのでどなたでもご参加いただけます。             |
|                 | ピラティス        | 10/22名 | 45/60分 | ★～★★   | ★～★★   | 正しい呼吸法で緊張をほぐし、身体の芯(コア)のトレーニングを行います。自分の呼吸で無理なく行えるクラス。                   |
|                 | 気功           | 10名    | 45分    | ★      | ★      | 中国古来の健康法を一般にわかりやすくした気功体操。人間の心と体の健康を目指し秘められた潜在能力を引き出します。                |
|                 | 太極拳          | 10名    | 60分    | ★      | ★～★★   | 手法・歩法などの太極拳の基本動作の習得を目指す初心者向けクラス。                                       |
| 登録制<br>3か月1サイクル | 足腰体操         | 10名    | 45分    | ★      | ★      | 口コモを予防する運動を手軽に楽しく椅子を用いて行います。 ※有料                                       |
|                 | 健康体操         | 10名    | 60分    | ★      | ★      | 健康維持増進を目的として低強度で全身の機能改善、向上に効果的な運動を行います。 ※有料                            |
|                 | フラダンス        | 10/22名 | 60分    | ★      | ★～★★   | 軽快なハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。 ※有料  |

☞印のクラスは、シューズは必要ございません。

| プール              |         |     |     |       |       |   |
|------------------|---------|-----|-----|-------|-------|---|
| アクア<br>プログラム     | はじめてアクア | 25名 | 30分 | ★     | ★～★★  | 初心者向けの水中運動です。水中で音楽にあわせ簡単なエアロビクス運動を行います。                             |
|                  | アクアビクス  | 25名 | 45分 | ★～★★  | ★～★★  | 水中で音楽にあわせてエアロビクス運動を行います。  |
|                  | アクアシェイプ | 25名 | 30分 | ★★    | ★～★★  | 筋力トレーニング+有酸素運動を中心に「脂肪燃焼」を行います。                                      |
|                  | 水中歩行    | 20名 | 20分 | ★     | ★     | 日常生活を行なう上での体力の維持・改善を目的とし、水中での運動を行ないます。                              |
| スイムプログラム<br>(無料) | 泳法別レッスン | 10名 | 30分 | ★～★★  | ★～★★  | それぞれの泳法を手、脚、呼吸、コンビネーションに分けて泳いでいきます。                                 |
|                  | はじめて水泳  | 10名 | 30分 | ★     | ★     | クロール12.5m完泳を目標に、初心者やゆっくり泳ぎたいという方対象 水に慣れる事(浮く・立つ・泳ぐなど)からレッスンをしていきます。 |
| 登録制              | 成人      |     | 60分 | ★～★★★ | ★～★★★ | 水泳の基礎や4種類の技術などを泳力別に習得するクラス。 ※14歳以上の男女                               |
|                  | マスターズ   |     | 60分 | ★★★   | ★★★   | マスターズ大会、トライアスロン等の出場を目標に、競技メニューを行なうクラス。 ※14歳以上の男女 ※有料                |
|                  | らくらくスイム |     | 45分 | ★     | ★     | 中高年の方を対象とし水泳の基礎と遊びを取り入れながらゆっくり楽しむクラス。 ※50歳以上の男女 ※有料                 |