

| 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    | やさしいエアロ          | 25名    | 30/45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す、初めての方でも安心のクラス。                        |
|           | エアロⅠ             | 25名    | 45分    | ★★     | ★～★★   | 基本のステップが中心のクラス。大きな筋肉を動かして体力向上を目指し、様々なステップを組み合わせで動くクラス。                |
|           | エアロⅡ             | 25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くクラス。  |
|           | エアロⅢ             | 25名    | 60分    | ★★★    | ★★★    | ローインパクトで最も強度の高いクラス。方向転換や様々なステップが楽しめるクラス。                              |
| ステップ      | やさしいステップ         | 11/25名 | 30/45分 | ★      | ★      | ステップ台を使用し音楽に合わせて昇降運動を行うクラス。基本のステップだけ繰り返すので初めての方でも安心。                  |
|           | ステップⅠ            | 11/25名 | 45分    | ★★     | ★★     | 基本のステップからステップ台をまたぐ、越える、方向を変えるなど変化が加わるクラス。                             |
|           | ステップⅡ            | 25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くクラス。                                       |
|           | ステップⅢ            | 25名    | 60分    | ★★★    | ★★★    | ステップに慣れた方へ、様々なステップを楽しむクラス。  |
| ダンス       | ファンダンス           | 25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、1～2か月同じ曲で踊るダンスクラス。 |
|           | Dance Fit        | 25名    | 45分    | ★★～★★★ | ★★～★★★ | エアロビクスよりもダンス色の強いレッスン。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ていくクラス。               |
|           | RITMOS           | 25名    | 45分    | ★★     | ★★     | 様々なダンスの要素が入り、“リズム”という意味のリトモス。アルゼンチン生まれの楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネス。     |
|           | ZUMBA            | 25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           | 25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              | 25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大。           |
|           | フィットネスフラ         | 12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。毎回完結のプログラム。               |
| コンディショニング | シェイプ30・45        | 11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。                                    |
|           | 姿勢改善工ボリューション     | 12名    | 45分    | ★      | ★～★★   | 姿勢改善に特化したストレッチやエクササイズを織り交ぜ、そこから美しい歩き方へと『進化』していくクラスです。                 |
|           | 骨盤エクササイズ         | 12/25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。                              |
|           | ピラティス            | 12/25名 | 45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。                  |
|           | BODYART Training | 25名    | 45分    | ★★     | ★～★★   | ドイツ発祥のプログラム。からだの歪みが気になる方、バランスのよい身体づくりを行うクラス。                          |
|           | 美尻エクササイズ         | 12/25名 | 45分    | ★～★★   | ★～★★   | 臀筋群を集中的にトレーニングする美尻を目指すクラス。  |
|           | ポルドブラ            | 12名    | 45分    | ★      | ★      | 心地よいBGMのもと、バレエやダンスのようなしなやかな動きを用いながら、体幹や柔軟性を養う立って行うピラティスのクラス。          |
| 格闘技       | マーシャルファイト        | 25名    | 45分    | ★★★    | ★～★★   | 様々な格闘技の動きを行うエクササイズ。ストレス発散、シェイプアップ効果に期待大。                              |
| ヨガ        | 朝ヨガ              | 12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               | 12/25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           | 12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すクラス。                               |
|           | デトックスヨガ          | 12名    | 45分    | ★      | ★      | デコルテ、脚の付け根、膝裏などリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ポーズによって気持ちよく滞りを解消していくクラス。       |
|           | フローヨガ            | 12名    | 60分    | ★～★★   | ★～★★   | 流れるようにポーズをとっていくクラス。   |
|           | ナイトフローヨガ         | 12名    | 45分    | ★      | ★      | 良い眠りに繋がられるような、ゆっくり流れるようにポーズをとっていくクラス。                                 |
|           | パワーヨガ            | 12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クラス。                                     |
| 有料プログラム   | ストレッチ            | 12/25名 | 30/45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。                                |
|           | コアリセット&ストレッチ     | 11名    | 45分    | ★      | ★      | ボールで身体をリセットし、ストレッチで全身をのばすクラス。   |
|           | コアリセット           | 11名    | 20分    | ★      | ★      | ボールで身体をリセットするクラス。   |
|           | 宝塚バレエストレッチ       | 25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。                              |
|           | 気功               | 12名    | 45分    | ★      | ★      | 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す、中国古来の健康法を一般にわかりやすくした気功体操。                 |

☞印のクラスは、シューズは必要ありません。

| プール               | クラス名             | 定員     | 時間     | 強度      | 難易度   | 内容   |
|-------------------|------------------|--------|--------|---------|-------|--|
| アクアプログラム          | アクアピクス           | 35名    | 45分    | ★～★★    | ★～★★  | 水中で音楽にあわせてエアロビクス運動を行うクラス。                                    |
|                   | アクアシェイプ          | 35名    | 30分    | ★★      | ★～★★  | 筋力トレーニング+有酸素運動を中心に「脂肪燃焼」を行うクラス。                              |
|                   | 水中歩行             | 22名    | 15/20分 | ★       | ★     | 日常生活を行なう上での体力の維持・改善を目的とし、水中での運動を行うクラス。                       |
| スイムプログラム          | 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ぐクラス。                            |
| 有料プログラム           | クラス名             | 定員     | 時間     | 強度      | 難易度   | 内容   |
| スイミングスクール         | 成人スイミング          |        | 60分    | ★～★★★   | ★～★★★ | 水泳の基礎や4種目の技術などを泳力別に習得するクラス。 ※14歳以上                           |
|                   | マスターズ水泳          |        | 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                |
|                   | 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。                        |
| 登録制<br>(2～4か月毎更新) | 足腰体操             | 13名    | 45分    | ★       | ★     | 手軽に楽しく椅子を用いて行う、ロコモを予防する運動。 ※3か月1サイクル                         |
|                   | 健康体操             | 13名    | 45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。 ※3か月1サイクル                 |
|                   | フラダンス            | 13/25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。 ※3か月1サイクル                        |
|                   | ゆったり水中運動         | 20名    | 45分    | ★       | ★     | 健康維持増進を目的とした水中での歩行や簡単なゲーム、リズム運動を行うクラス。 ※3か月1サイクル             |
|                   | TRY Fitness      | 2名     | 50分    | ★       | ★     | 少人数制の初心者向けトレーニングスクール。 ※2か月・全8回コース                            |
| パーソナル<br>(都度申込)   | TRX              |        | 30分    | ご要望に応じて |       | サスペンショントレーナーを用いて自体重と重力を負荷とするトレーニングで、筋力・バランス・柔軟性・敏捷性等を向上させます。 |
|                   | PT (パーソナルトレーニング) |        | 45/50分 | ご要望に応じて |       | マンツーマンでのトレーニングだけでなく、ヨガ・ピラティス・ダンス等、ご要望に合わせてきめ細かい指導が受けられます。    |
|                   | スイムPV (プライベート)   |        | 45分    | ご要望に応じて |       | 水泳未経験者から上級者まで幅広いニーズに個別対応します。                                 |

※開催時刻・金額・担当者等ご不明な点はお問い合わせください。