

スタジオレッスン説明

対象者	プログラム名	時間	強度	プログラム説明
初心者	初心者エアロ	30分	☆	初めての方を対象としたクラス。音楽に合わせて楽しく体を動かします。
	初心者ステップ	30分		初めての方を対象としたクラス。音楽に合わせてステップ台を使用し昇降運動を行います。
	ラテンEX コンサルサ	30分 ～ 45分		サルサ(ラテン音楽)のリズムに合わせ、回旋動作や基本ステップを左右対称に行うことで、より深層筋へのアプローチを目指します。
	はじめてフラダンス	30分		フラダンスは、ハワイの伝統的な舞踊。このクラスでは、基本の動きを習得します。
	ベリー	30分		中東・アラブで発展したダンス。音楽に合わせたベリーダンスの基本の動きを習得していきます。
初級者	初級エアロ	45分	☆☆	エアロの動きに少し慣れてきた方におすすめのクラス。基本のステップを中心に楽しみながら脂肪燃焼をしていきます。
	初級ステップ	45分		ステップ台での動きに少し慣れてきた方を対象としたクラス。基本のステップを中心に脂肪燃焼をしていきます。
	ボディシェイプ	45分		エアロビクスと筋カトレニングを交互に行い、効率よく脂肪燃焼を促し、シェイプアップボディを目指します。
	フラダンス	60分		フラダンスに少し慣れてきた方におすすめのクラス。基本的な動きから優雅な動きを習得します。
	リトモス	45分		あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスしたダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
	ZUMBA	45分		ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かしていきます。
初中級者	初中級エアロ	45分	☆☆～☆☆☆	エアロの動きに慣れてきた方におすすめのクラス。コンビネーションを楽しみたい方におすすめです。
	初中級ステップ	45分		ステップ台での動きに慣れた方を対象としたクラス。方向やリズムなどのコンビネーションを楽しみたい方におすすめです。
中上級者	中上級エアロ	60分	☆☆☆☆	ハイインパクト・ターンなど、強度・難度を楽しみたい方におすすめ。

対象者	プログラム名	時間	強度	プログラム説明	
全ての方	ストレッチポール	20分	☆	ポールの上に寝てエクササイズを行い、身体の深層部にある筋群、関節を緩め骨格を整える。腰痛・肩こりに効果的です。	
	かんたん腰痛体操	20分		腰周辺のストレッチや筋カトレニングを行い、腰痛予防・改善を目的としたクラスです。	
	ヨガ&ピラティス	60分		心と体のバランスを整えながら、健康で美しい体づくりを目指します。	
	コアレッチ	60分		主に座位の姿勢で筋肉をゆっくりストレッチしていきます。身体の柔軟性を高めて血液循環を促進し、腰痛・肩こりに効果的。	
	かんたんバレエストレッチ	45分		スタジオのバーを使用して、バレエの基本的なストレッチを行い、全身の筋肉を動かすことで体の内側から汗を出します。	
	Body AXIS (ボディアクシス)	30分		身体軸を意識して、柔軟性の向上と筋力向上を目指し楽しく身体を動かします。	
	ビューティペルヴィス (骨盤調整)	60分		骨盤を動かすことで骨格の歪み調整、体幹強化と共に心身のバランスを図るクラス	
	ピラティス	60分		体幹部とインナーマッスルの強化を目的としたクラス。骨格の歪みを整えることにより、美しいプロポーション作りを目指しましょう。	
	ポルドブラ	45分		バレエとダンスの動きを基本とした新感覚エクササイズです。ヨガ、ピラティス、ストレッチなどの動きの要素もあり姿勢改善など期待できるエクササイズです。	
	ヨガ	60分		色々なポーズを行うことで柔軟性や筋力向上に効果的。また、瞑想などにより安定したメンタルバランスを保つことができます。	
	アロマヨガ	60分		アロマの心地よい香りに包まれた中で、ゆっくりとしたヨガを行うクラスです。臭覚を刺激することで、脳の活性化を促します。	
	バクティーフローヨガ	60分		☆☆	集中的に胸の周りを開くポーズを多く取り入れます。呼吸と動きを連動させ、流れるようにポーズをとるヨガスタイルです。
	パワーヨガ	60分			筋カトレニングと瞑想にポイントをおき、様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行うクラスです。
ボディスカルプト	45分	筋カトレニング・体幹カトレニングを行い、代謝アップ&身体機能向上に大切な筋肉に焦点を当てたクラスです。			

プールレッスン説明

対象	プログラム名	時間	強度	プログラム説明
全ての方	はじめてスイム	30分	☆	初心者の方を対象としたクラス。バタフライ・クロール・背泳ぎ・平泳ぎの基本を学ぶことができるプログラムです。
	らくらくウォーキング	30分		水中の中で色々な種類のウォーキングを行うことにより浮力や抵抗、水圧、流れ等の水の特性を利用して、楽しく体を動かすクラスです。
	水中運動	30分		水の特性を利用して、しっかりと呼吸を意識して行う水中運動です。
	アクアビクス	30分		音楽に合わせて水中でエアロビクスを行います。水の抵抗・浮力・水圧によりエネルギーを効率よく消費します。初めての方でも楽しく体を動かすことができるので、おすすめめのクラスです。
	水中バレー	30分		水中の中なので、関節にかかる負担を軽減されて楽しくバレーボールを行えます。ゲーム(試合)形式で、どなたでも参加できるクラスです。
中・上級者	ステップアップスイム	30分	☆☆	このクラスは、各泳法のステップアップを目指したクラスとなります。正しいフォームを身につけて、より効率良い、よりきれいなフォームの習得を目指します。
	初級フィンスイム	30分		25m以上泳げる方を対象としたクラスです。フィンと呼ばれる足ひれを装着して行う水泳となります。イルカの気分を味わうことができ、おすすめめのクラスです。
	泳法ワンポイント	30分		25m以上泳げる方を対象としたクラスです。正しく泳ぐためには、いくつか大事なポイントがあります。そのポイントを専門スタッフが、チェックしアドバイスを行うプログラムとなります。
	マスターズ	45分	☆☆☆	このクラスは、水泳の中・上級者を対象としたクラスです。競技力向上を目的とし、技術・体力を高めていきます。競技大会の参加を目指されている方におすすめのプログラムです。

施設ご利用のお客様へのお願い

ジムフロア/ スタジオ レッスン	<p>【ジムフロア】</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全にご利用いただくために必ず、シューズをお履き下さい。 携帯電話のご使用は他の方の迷惑にならないようにご使用をお控え下さい。 トレーニングマシンに座り、長時間のご休憩や会話はご遠慮下さい。 トレーニングマシン使用後は備え付けの専用タオルで拭いてください。 <p>【スタジオレッスン】</p> <ul style="list-style-type: none"> レッスン参加の受付は30分前にカウンターで行いますので、お名前の記入をお願いします。 レッスン開始5分後の参加は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。 急きょレッスンの変更及び代行・休講となる場合もありますので、施設内の掲示板やホームページなどでご確認ください。
プール/ プール レッスン	<ul style="list-style-type: none"> プール、ジャグジー、ナノスチームサウナに入られる前には、ピアスやアクセサリ等を外してから使用してください。 化粧や整髪料を落としてからご利用下さい。 安全にご利用していただく為に、全てのレーンが右側通行となりますので、ご協力下さい。 レッスン参加される方は開始30分前にプールカウンターにて、受付をしますので、スタッフにお申し付けください。
ロッカールーム	<ul style="list-style-type: none"> ロッカールーム内での携帯電話はマナーモードに設定の上、通話はお控え下さい。 お風呂、プール使用後は脱衣所で、しっかり体の水を拭き取ってからロッカー内にお戻りください。 ロッカールーム内のコンセントでの携帯電話・スマートフォンの充電はご遠慮ください。 営業時間を過ぎての館内ご利用(在館)をお断りしております。退館時間をお守り下さい。
通路/ 休憩 スペース	<ul style="list-style-type: none"> 休憩スペースやマッサージチェア等は、譲り合って利用しましょう。 マッサージチェアご利用後は、備え付けのアルコールをタオルに吹きかけ、拭き上げてください。 お読みになられました雑誌・新聞等は、ご自身で元にお戻しください。 お食事をされる場合は、自動販売機前のテーブルのみとなりますので、ご協力下さい。また、館内では、フタの付いていないドリンク容器の持ち込みは禁止となります。