



|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>ご利用制限の時間帯<br/>子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。</p>                          | <p>基礎体力向上<br/>基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にお勧め。</p>  | <p>カロリー消費<br/>有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。</p>                           |
| <p>ストレッチ・リラックス<br/>身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお勧め。</p> | <p>プールプログラム<br/>水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお勧め。</p> | <p>ダンスプログラム<br/>体をリズムカルに動かして音楽に合わせるプログラム。様々なスタイルやレベルに応じたトレーニングや振付を通じて楽しく踊りましょう。</p> |
| <p>筋力アップ<br/>集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。</p>                 | <p>体幹トレーニング<br/>体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。</p> |   |

| プログラム名    | 分類                   | 説明文  |
|-----------|----------------------|--|
| ルーシーダットン  | ストレッチ・リラックス          | ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です  |
| マスターズ     | カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ   | マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向向けのレッスンとなります。                             |
| フラダンス     | カロリー消費               | ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。   |
| ボールストレッチ  | ストレッチ・リラックス          | エクササイズツールとして開発されたボールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。  |
| 流水ウォーキング  | カロリー消費、筋力アップ         | 水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。                           |
| ビートボクシング  | カロリー消費、筋力アップ         | ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。                     |
| ステップ      | カロリー消費               | ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。   |
| 子供スイミング   | -                    | 子どもスクールの教室時間です。  |
| 四泳法レッスン   | カロリー消費、泳力アップ         | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。   |
| 水中ウォーキング  | カロリー消費、リハビリ          | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。                                   |
| アクアビクス    | カロリー消費               | 水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。                         |
| ヨガ        | カロリー消費、ストレッチ・リラックス   | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。  |
| エアロビクス    | カロリー消費               | 音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。   |
| ダンストレーニング | カロリー消費               | 音楽やリズムを楽しみながら楽しく身体を動かし、ストレス発散、シェイプアップを目的としたプログラムです。  |
| コアマット     | 体幹トレーニング             | コアマットを用いて体幹トレーニングを実施するプログラムです。   |
| ZUMBA     | カロリー消費               | ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。  |
| 子供スクール    | -                    | 子どもスクールの教室時間です。  |
| ピラティス     | ストレッチ・リラックス、体幹トレーニング | 精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。                        |
| ボディ ファイター | カロリー消費、筋力アップ         | 脂肪燃焼効率をつきつめて考え出された「激汗系」プログラム。様々な格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼・シェイプアップ効果を目指します。シンプルかつ大胆な動きで、初心者の方も、もちろんお楽しみいただけます。 |
| ジャズダンス    | カロリー消費               | リズムに合わせて、美しく、しなやかに踊ります。  |