

プールプログラムの紹介

プールでエクササイズ

クラス	略名	内 容	時間	運動量	難易度
水中散歩		初めての方でも簡単にできる、基本的な「水中歩行」を行います。	20		
水中ウォーク	ウォーク	ウォーキングとジョギングを行いながら、シェイプアップを目的としたクラスです。	30		
アクア30		基本動作を中心に、音楽にあわせて楽しく行う30分間のクラスです。	30		
アクア45		様々な動きのコンビネーションを楽しむ45分間のクラスです。	45		
アクアジョイ		道具を使用し、水の抵抗・浮力を最大限に活かしながら脂肪燃焼&筋力アップ!	45		
水中ダンベル	ダンベル	水中で「ダンベル体操」を行います。二の腕をスリムに!	30		
ミットシェイプ	ミット	ミット(手袋)を使用して、全身引き締め筋力アップ!	30		
浮き浮きアクア	浮き浮き	ヌードルの浮力を利用して、楽しくシェイプアップ!	30		
週替わりアクア	替アクア	アクア30、水中ダンベル、浮き浮きアクア、ミットシェイプを週替わりで行います。	30		
リラククスアクア	リラククス	ヌードルや道具を使用し、気持ち良くリラククスするクラスです。	20		

プールで泳ぐ

はじめて水泳	はじめて	泳ぐための第一歩、水慣れから始め、呼吸なしクロールで12.5mを目標に行います。	30		
チャレンジクロール	クロール	クロールのキックやフォーム、呼吸法を練習するクラスです。クロールで25mを目標に行います。	30		
チャレンジ背泳ぎ	背泳ぎ	背面での浮き方から、基本的な背泳ぎを練習するクラスです。背泳ぎで25mを目標に行います。	30		
チャレンジ平泳ぎ	平泳ぎ	膝や腰に負担の少ない、基本的な平泳ぎを練習するクラスです。平泳ぎで25mを目標に行います。	30		
チャレンジバタフライ	バタフライ	バタフライのキックやタイミングの練習をするクラスです。バタフライで25mを目標に行います。	30		
チャレンジスイム	チャレスイ	毎週違った種目にチャレンジしましょう。「全種目、25m泳げるぞ」を目標に行います。	30		
上手にクロール	上クロール	一応、クロールは出来るんだけど・・・もっと楽にきれいに泳ぎたいという方へ。	30		
フィンスイム	フィン	フィン(足ヒレ)を使って泳ぐ楽しさ、水圧、スピードなどを体感するクラスです。	30		
FUNスイム	FUN	各種目を織りませ、ゆっくり長く泳ぎましょう。目標は1000m!	45		
スイム道場	道場	インストラクターがオリジナルの内容で行うクラスです。	60		
③(定)スイムビデオ撮影会	ビデオ	自分の泳ぎをビデオで撮影するクラスです。インストラクターの解説、アドバイス付き。	30	個人で設定	

③ 印のついているレッスンは、開始1時間前までに予約をお願いします。プールカウンターにてお申込下さい。

④ 印のついているレッスンは、定員制で先着順となります。

スタジオエクササイズの紹介

お腹		腹筋運動」の正しいやり方とバリエーションで、気になるお腹を集中攻撃!	15		
上半身		上半身の筋肉を楽しく、正しくトレーニングします。	15		
下半身		下半身の筋肉を楽しく、正しくトレーニングします。	15		
ストレッチ		全身のストレッチを20分かけて行います。毎日の習慣にしていきましょう。	20		
気功体操		ゆったりとした中国音楽に合わせて行う、筋肉のこりをほぐす体操です。	20		
健康青竹		青竹を使って足の裏を刺激し、血行を促進しましょう。	20		
ストレッチボール	Sボール	円柱のボールの上に寝て、身体のこりやゆがみを解きほぐします。	15		
アロマストレッチ	アロマS	アロマテラピーの要素を取り入れた、ストレッチのクラスです。リラククス効果大!!	20		
バランスボール	Bボール	ボールを使用することで、普段使わない筋肉に刺激を与え、全身のバランスを整えます。	30		
グライディングディスク	GD	フリスビー型のディスクに手や足を乗せて滑らせながらエクササイズを行います。	20		
卓球		お友達の方とご自由にご利用下さい。			
フリー開放		ダンス練習やストレッチ等にご利用下さい。道具を使用する場合はスタッフまで。			

健康作りや体調を整えるために「どなたでもお気軽に」ご参加いただけます。

太極拳初級	太極拳初	太極拳入門のクラスです。基本的な太極拳の動きをマスターしましょう。	45		
太極拳90		優美でゆったりとした動きが、身体機能を向上させていきます。	90		
ヨガ		全身の調整をするポーズを行い、心身のストレスを解消するクラスです。	60		
ヨガ&ストレッチ	Y&S	やさしいアクティブヨガと全身のストレッチを行い、心身のバランスをはかります。	45		
ピラティス		体幹(コア)を使って手足を動かしながら、美しい姿勢とスラリとしたボディを作ります。	60		
ヘルシー体操	ヘルシー	普段あまり使わない筋肉や関節をほぐして日常を快適に!	45		
自力整体		自分で自分の身体に行なうマッサージュ整体です。身体の自然な営みを見つめて、その働きを助けます。	60		

スタジオエクササイズの紹介

これからエアロピクスを始めたい方や初心者マークの方はこれ!

クラス	略名	内 容	時間	運動量	難易度
初級		初めての方でも大丈夫!簡単なステップで楽しく体を動かすクラスです。	50		
LOW		初級クラスに慣れた方むけ。シンプルな動きの組み合わせを楽しみましょう。	50		
はじめてSTEP	はじめてS	ステップ台(踏み台)を使った運動の入門クラスです。	30		
はじめてエアロ	はじめてE	エアロピクスの入門クラスです。	40		
エアロフットセラピー		裸足で日常の歩きを洗練し、足操術というセルフケアを行なうことで身体各部の不調を改善するクラスです。	50		

少しエアロピクスに慣れてステップアップを目指す方へ

ベーシックエアロ	B	初心者クラスに慣れてきた方へ!最後の5分間ジョギングやジャンプを取り入れたクラスです。	50		
LOW-HI	L-H	ローインパクトとハイインパクトをMIXし、効果的に楽しく全身を動かすクラスです。	50		
FAT		効率よく脂肪を燃焼させることを目的としたクラスです。	60		
ラテンエアロ	ラテン	ラテンのリズムと音楽に合わせながら、ダンス要素を含んだ独自のステップを楽しみましょう。	60		
STEP1	S1	ステップ台を使って簡単なコンビネーションを楽しみましょう。	50		

中・上級者のためにデザインされた、強度、難易度の高いプログラム。

中級		物足りない方はこちらのレッスンへどうぞ!最後の10分間ジョギングがあります。	60		
ジョギングエアロ	J	ジョギングやジャンプを中心に簡単なコンビネーションを楽しむクラスです。	45		
オリジナル	O	インストラクターがオリジナルの内容で行う難易度の高いクラスです。	60		
STEP2	S2	ステップに慣れてきたら・・・レベルアップを目指す方のクラスです。	50		
STEP3	S3	多彩なステップバリエーションで、レベルアップを目指す方向けのクラスです。	60		

キックやパンチでストレス解消!格闘技系のクラス

格闘技エクササイズ	格闘技EX	格闘技動作のコンビネーションを楽しむクラスです。	45		
ファイティング	F	パンチやキックなど格闘技の基本の動きを楽しむクラスです。	45		

特に筋力をアップさせ、美しいボディラインを目指す方へ

バーベルトーンアップ	バーベル	軽量の専用バーベルを使用し、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行います。	45	個人で設定	
マッスルビート	MB	ダンベルやボールを使って全身の筋力トレーニングを行います。	45		
イシュタスタイルヨガ	IS-Y	ニューヨーク生まれのヨガで個人の柔軟性・骨格に合わせてアーサナ(体位法)を行なっている自由なヨガです。	60		
アクティブヨーガ	AY	欧米で大流行!新しいタイプのヨーガです。身体を鍛え、心を整えます。	45		
アクティブヨーガ2	AY2	アクティブヨーガに慣れてきた方はこちらへ!チャレンジしてみてもは!?	60		
ボディコンディショニング	ボディコン	ステップ台を使用した有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い効果的にボディメイク!!	45		
ボディスカルプ	スカルプ	ダンベルとチューブを使った筋コンディショニングとステップを組み合わせたクラスです。	50		
ボディシェイプ	シェイプ	ダンベルとチューブを使った筋コンディショニングとエアロピクスを組み合わせたクラスです。	50		

様々なジャンルのダンスにチャレンジ!

ダンス 初級		初心者の方でも簡単に様々なダンスをミックスさせた振り付けを楽しめるクラスです。	60		
タップダンス		つま先や踵で床を叩き、手や体を叩きながら、リズムやフレーズを楽しむクラスです。	60		
HIP HOP 初級		ヒップホップダンスを簡単に楽しめるクラスです。	60		
HIP HOP		ヒップホップミュージックを使用したダンスをマスターしましょう。	60		
HIP HOP JAZZ	HJ	HIP HOPとJAZZを融合させ、楽しく音楽に合わせてフリをつけていくクラスです。	60		
フラダンス	フラ	ハワイアンムードたっぷりの音楽に合わせて優雅に踊りましょう。	60		
ベリーダンス		ベリーダンス独特の、お腹や腰をくねらせ、楽しく踊りながらウエストシェイプアップ!	60		
バレエ初級	バレエ初	入門クラスを体験された方を中心にバレエの基礎をと身体の使い方を学びます。	60		
シェイプアップバレエ	S/バレエ	初級の基礎を土台にバレエのバリエーションを広げていくクラスです。	60		
サルサ	サルサ	サルサ独特の姿勢・足の運び方・リズムの取り方を楽しみながら踊りましょう。	45		
ZUMBA		メレンゲ・サルサ・クンビア・レグトンの4つの基本のステップを覚えて、表現・技術・感情のバリエーションを楽しんでいきましょう。	30		
ダンスエクササイズ	ダンスEX	ダンスを楽しみながら、エアロビック効果も期待できるトータルコンディショニング!	60		
社交ダンス		ワルツ・タンゴなど12種類のダンスの基礎を学び、音楽を楽しみながらレベルアップしていくクラスです。	60		