

【スタジオプログラムのご紹介】

【心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス】

プログラム	内容
ベーシックエアロ	エアロビクス入門クラスです。弾まない、やさしいエアロビクスで基本動作の習得ができます。正しい動きと体重移動を身につけていただけるクラスです。
ミドルエアロ	ベーシックエアロに慣れた方がチャレンジするクラスです。筋コンディショニングの組合せによりシェイプアップとしてもお勧めです。
オリジナルエアロ	あらゆる運動能力を刺激できるクラスです。プログラム構成や展開に工夫がされバリエーション豊かなクラスです。運動強度・難度が高くなります。担当インストラクターの個性溢れるエアロビクスやダンスエアロをお楽しみ下さい。
ラテンエアロ	基本ステップをラテンの音楽に合わせ、楽しく体力をつけていくクラスです。エアロビクスからスムーズにラテン調ステップへ移行しますので安心してご参加ください。
シンプルステップ	シンプルなステップパターンの組み合わせを楽しみながら、心肺持久力・筋持久力を高めていくクラスです。特に下肢の強化・引き締めに効果的です。
コンビネーションステップ	バリエーション豊かなステップクラスで、心肺持久力、筋持久力、バランス能力、敏捷性、巧緻性を高めていきます。シンプルステップに慣れた方にお勧めです。
ZUMBA	レゲエ・ラテン好き！ダンス大好きな人のプログラム！ラテン・レゲトンなどラテンリズムで踊る、シェイプアッププログラムです。
H I P H O P	音楽のリズムに合わせて楽しくダンス！ダンス経験の無い方にもお勧めの親切丁寧なクラスです。
リトモス	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。11曲の音楽に合わせた、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プログラムです。

【ストレス解消・脂肪燃焼を目的としたクラス】

プログラム	内容
ボディパンプ30	音楽に合わせて行うバーベルエクササイズ。筋肉の強化・コンディショニング・シェイプアップに効果的です。
ボディパンプ45	ボディパンプ30に慣れてワンステップ上を目指したい方にお勧めのクラスです。ボディパンプ30の4曲に「ランジ」「肩のトレーニング」が加わります。
ボディコンバット30	ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・太極拳などの動きを、エネルギッシュな音楽で振り付けされた、有酸素運動です。
ボディコンバット45	筋持久力・バランス感覚・敏捷性など、身体機能の向上にも効果的。ストレス・脂肪もノックアウト！
LES MILLS CORE（レズミルズ コア）	30分の体幹トレーニング。音楽に合わせ体の中心である体幹を360° 刺激を与えます。体幹は全ての動作の基本。筋肉の強化、姿勢改善、シェイプアップにオススメのクラスです。

【健康づくり・肩こり・腰痛等、身体の調整を目指したクラス】※シューズ不要

プログラム	内容
楽のびストレッチ	テニスボールで体の凝りや張りをほぐし筋膜を緩め、さらにストレッチをかけることで身体の歪みを改善していくクラス
リンパストレッチ	リンパの流れを良くし、ストレッチなど加え体をほぐしていくプログラム
ピラティス	約100年前に考案された体幹部エクササイズで、23のピラティス基本動作を行います。ピラティスの動作をバランスよく行うことで機能的でバランスのとれた身体作りを目指します。
ポール・ド・ブラ	パレエの要素を取り入れたコンディショニングプログラム。肩甲骨周辺をメインに動かすので肩こり解消におすすめです。
健康体操	どなたでもできる簡単な運動と、ボールとチューブを使ったエクササイズを行います。運動が初めての方でもご安心して参加いただけるクラスです。

【スタジオプログラムのご紹介】

【健康づくり・肩こり・腰痛等、身体の調整を目指したクラス】※シューズ不要

プログラム	内容
ストレッチポール	「ストレッチポール」という用具を使った30分のリラクスパログラムです。身体の深層部の筋肉をほぐしバランスを整えていきます。
バランスボール	ボールを使ったストレッチとバランスエクササイズのクラスです。体幹部の筋肉を鍛え、左右前後の歪みを整えて綺麗な姿勢を目指します。
リラククスヨガ	身体をしなやかにする・骨盤の歪みを治す・自律神経を強くし、調和する。ヨガ本来の目的である「心身一如」を目指しています。流れの中で実感していただけるクラスになります。
デトックスヨガ	サンサルテーション(太陽礼拝)を立ちヨガへ変えて、呼吸・ほぐし・骨盤体操の流れを中心に徐々に動きが繋がっていく楽しさを実感していただけるクラスです。
yoga sun-tha	ゆっくりとしたペースで深い呼吸と身体を動かす心地よさを感じ、肉体だけでなく精神の安定など心への働きかけも大切にするプログラムです。座位・立位ともバランスよく構成された、ヨガ初めての方～ヨガに慣れてきた方にもおすすめのクラスです。sunは太陽、thaは月という意味です。
エクササイズヨガ	立位で行うヨガのポーズを呼吸に合わせてゆっくりと行って行きます。姿勢の改善や体のバランスを見直したい方にもオススメのクラスです。
プラナングヨガ	心の浄化を目的とし、呼吸と動きを一致させながら動いていくことで歪みのない、バランスのとれた自然な心身状態へと導いていきます。
ボル・ド・ブラ	パレエの要素を取り入れたコンディショニングプログラムです。肩甲骨周辺をメインに動かすので、肩こり解消におすすめです。

【有料プログラムのご紹介】

プログラム	内容
ペアストレッチ【15分ｺｰｽ/30分ｺｰｽ】	一人では行えないストレッチをトレーナーと一緒に行うことでより効果的に行えます。肩こりや腰痛にお困りの方にお勧めのプログラムです。
パーソナルトレーニング	皆様それぞれの目的とご要望に沿ったトレーニングをマンツーマン指導致します。体重を減らしたい・筋力アップしたい・姿勢改善をしたいなど目的を伺い、個人の体力に合わせてトレーニングいたします。
姿勢評価測定	姿勢評価測定器を使って4方向から全身画像と体重分析を示す足圧センサーの情報を元にあなたの姿勢を分析します。「今」のカラダがどんな状態か確認できるプログラムです。
インボディ測定	理想の体作りをするためには自分の体を知ることが大切。筋肉のバランスや体脂肪量などを分析したデータを元に、より効果の出やすい個別メニューをご提供いたします。
グラビティグループ	自分の体重を負荷にして、筋力トレーニングを行います。全身の筋肉を短時間で効率よくトレーニングをすることが可能なプログラムです。

【プールプログラムのご紹介】

【健康プログラム】

プログラム	内容
水中ウォーキング	泳げなくても大丈夫！まずは水中で歩く時の基本姿勢や動作を行います。水の特性を活かし、身体がスムーズに動けるようになります。
水中ジョギング	水の特性を活かした歩行運動で、健康増進と水中でのジョギングでカロリーを消費し、水の抵抗で下半身を強化していきます。
からだスックリファイト	格闘技の動きが入っている気分爽快楽しいレッスンです。初めての方でも安心。筋力トレーニングや有酸素運動も入っていますので、脂肪燃焼を目的とされている方に効果的なクラスです。
アクアシェイプ	水の抵抗を生かして体に様々な刺激を与えるレッスンです。ひとりひとりに合わせた水中ジョギング、筋力トレーニングを行います。
脂肪バイバイ	脂肪の燃焼を目的としたクラスです。気になる二の腕・お腹・お尻・ふとももを引き締めていきます。
とにかくあし	気になる下半身をすっきりさせるプログラムが中心です。
とにかくおなか	気になるおなかまわりをすっきりさせるプログラムが中心です。
アクアピクス	「ウォーキング」や「ジョギング」に慣れてこられた方に　体力、筋持久力、心肺機能を高めるプログラムとしてお勧めのクラスです。

【泳法習得プログラム】

プログラム	内容
初心者水泳	水泳は全くの初めてという方、浮けるようになりたい方、泳げるようになりたい方はこちらのコースからどうぞ!!
各種水泳	4泳法を25m以上泳げるようになることを目指すコースです。
各種水泳中級	4泳法25m泳げる方のプログラムです。細かいドリル練習(フォーム練習)を行います。また、1ヶ月ごとに泳ぐ種目も変わりますので色々な泳法にチャレンジできます。
はじめてクロール	呼吸習得を中心にクロールの基本動作を練習します。
はじめて背泳ぎ	背泳ぎの基本動作を練習します。
はじめて平泳ぎ	平泳ぎのキック習得を中心に基本動作を練習します。
はじめてバタフライ	バタフライの基本動作を練習します。

ラクラク遠泳	8月に行われる錦江湾横断遠泳に向けて持久力・技術・スピードUPを目指すコースです。
マスターズ	4泳法の泳力UPと、マスターズ水泳競技会出場の為のコースです。

メニューマスターズ
練習メニューがございます。体調に合わせてマイペースで練習行ってください。わからない練習などはお気軽に監視員にお聞きください。

【有料プログラムのご紹介～プール～】

プログラム	内容
成人ワンポイント水泳教室	泳力・技術アップを目指すレッスンです。各種水泳よりも更に詳しく、内容を充実しております。6ヶ月間、初心者から上級者まできめ細やかな泳法指導を受けられます。

パーソナルレッスン
スタート・ターン指導、全く泳ぐことができない方への指導・アドバイス、プールでの運動指導など様々なニーズにお応えします。』