

スタジオプログラム紹介

	レッスン名	強度	靴	予約	内容
コンディショニング	ストレッチポール	★	不要	必要	身体のコリやハリを和らげて、ゆがみを解消して正しい姿勢へと改善していきます。
	かんたん ハタヨガ	★	不要		ヨガの基本のポーズを中心に行い、呼吸を使いながらゆったり身体を整えていきます。初めての方でも安心できるプログラムです。
	Yogey Yoga	★★	不要		体系的に身体を使いヨガのポーズを作っていくクラスです。柔軟性と強さとバランスを生みます。
	スローフィンヤサ ヨガ	★★	不要		呼吸とポーズを運動させるスタイルのヨガです。分かりやすくポーズを分解してみたりしながら、ヨガの効果を引き出します。
	サーキットトレーニング	★★			ステップ台を使った有酸素運動とダンベルを使った筋力運動を繰り返すことで、脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。
	ホディケア	★			背中からスローペースでストレッチしていきましょう！最後はフットケアで終了です。始まりより体が軽くなり爽快です。
	ストレッチポールEX	★	不要	必要	ストレッチポールを使って、全身のコリをほぐしながら背骨・骨盤・肩甲骨回りの機能を調整し姿勢改善に繋がっていきます。
	ポールEX (腰痛改善)	★			ミニポールを使って運動機能の回復と改善をしていきます。身体がとてもしなやかになりますよ。
	フットコンディショニング	★	不要		足つぼ療法。足裏の反射区を押したり揉んだりして、反射区に関連する臓器の働きや、自然治癒力を高めようとする足療法。
	骨盤調整	★	不要	必要	骨盤のゆがみ、ひずみを改善し、美しい姿勢を作ります。腰痛・膝痛解消にピッタリです。
	ポールコンディショニング	★	不要		ミニポールを使った簡単な身体コンディショニングを調整するプログラムです。痛みのない身体と、美しい姿勢を目指します。
	ホディラインアップ	★★	不要		身体ラインを整え美しい姿勢づくりを目指します。
	美・姿勢コンディショニング	★	不要		姿勢を保持させる簡単な筋力トレーニングと柔軟性を向上させるストレッチを組み合わせた運動です。
クイックストレッチ	★	不要		運動を始める前のウォーミングアップに！運動後のクールダウンに！また気分をリフレッシュしたい方に最適なかんたんストレッチです。	
アンチエイジング ヨガ	★★	不要		若い股関節から！安定した土台作り、骨盤底筋にも働きかけます。呼吸筋を使い内臓も元気に若さを保ちましょう！	

リフレッシュ	やさしいバレトン	★★	不要		フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れたエクササイズです。全身の柔軟性、身体のバランスを知るきっかけとなります。
	フラダンス	★★			ハワイアンのリズムに乗って、楽しく踊ります。
	フィギュア8	★★			社交ラテンダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。
	大人のバレエエクササイズ	★★			バレエの基本動作を中心に、楽しみながら振り付けを楽しんで頂けます。
	バラードを踊りましょう	★★			スローバラードの曲を踊って…、無理！と悩んでいる貴方のためのクラスです！
	かんたんステップ	★★	必要		ステップ台を使った有酸素運動です。簡単なステップの振り付けで、初めての方でも安心です。
	かんたんエアロ	★			エアロビクスの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
	ラテンダンスエクササイズ	★			ラテンの音楽に合わせて踊りながら、しなやかな身体を作るエクササイズです。
	腰痛予防ストレッチ	★	不要		腰痛改善に必要な腰回りのストレッチを中心に行い、コリをほぐしていきます。
	かんたんウォーキング&ストレッチ	★			軽く体を動かした後、身体の隅々まで、ゆっくり・のびやかにストレッチです。
	週替わりエクササイズ	★★			1週目エアロ、2週目筋トレ、3週目エアロ、4週目筋トレと週により内容が変わります。
リフレッシュエアロ	★★			明日からの新しい一週に向けて、すっきりリフレッシュできる気持ちよい程度の有酸素運動です！	

アクティブ	シェイプエアロ	★★			中級者向けのクラスです 多彩な動きを取り入れしっかり汗をかいていきます。
	オリジナルエアロ	★★			心肺機能の向上や脂肪燃焼効果の高いハイインパクトの動きを取り入れながら行う中・上級者向けのクラスです。
	フリースタイルダンス	★★			インストラクター独自のフリーな振り付けのダンスレッスンです。
	フリースタイル	★★			
	かんたんヒップホップ	★★			
	ズンバ	★★			ラテン系エクササイズをベースに創作された、フィットネス効果も高く脂肪燃焼の効果も期待できます。

ライトエクササイズ	ずわってエクササイズ	★			イスに座って有酸素運動を行います。膝痛、腰痛のある方でも安心！無理なくできます。
	リズム ピクス	★	必要		音楽に合わせて簡単なステップで構成する有酸素運動です。エアロビクスは少し苦手という方、初めての方でも安心してできます。
	シェイプ ヨガ	★★	不要		基本のヨガのポーズを中心に、様々なポーズを取り入れ身体を引き締めを目的としたヨガです。
	かんたんウォーキング	★			「歩く姿勢」を改善するだけで「腰筋」が引き締まる！「歩幅改善」をするだけで「股関節筋群」を鍛えられる！
	タヒチアンシェイプ	★			タヒチアンダンスの要素を取り入れたダンスエクササイズです。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。
	ハタヨガ	★★	不要		様々なヨガのポーズで、身体を引き締めます。
	太極拳	★★			中国古来からの健康法で、継続することで精神集中・ストレス解消・血行促進等に効果があります。

プールプログラム紹介

アクアウォーキング	★★	不要		水の抵抗を利用しながら、無理なく体カアップを目指します。運動が苦手な方にピッタリです。
アクアピラティス	★★	不要		水中での上肢・体幹・下肢をまんべんなく動かしながら筋力アップを目指します。初心者の方でも安心してご参加して頂けます。
アクアリズム	★★	不要		水の特性を生かした有酸素運動です。浮力があるため、陸上での運動に自信のない方にピッタリです。
泳法レッスン	★～	不要	一部	各泳法の技術向上を目指します。

有料プログラム紹介

各レッスンの料金は、フロントにてご確認ください。

キネティックセラピー	★	不要	必要	体の歪みを直し、姿勢の美しさを引き出すための「背骨矯正」の施術を行います。
パーソナルトレーニング	★		必要	スタッフとマンツーマンでトレーニング方法の見直しやアドバイスを目的に合わせた体作りを行います。
泳法レッスン	★～	不要	必要	60分の本格的スイミングスクールです。初歩からマスターズ参加者まで丁寧に指導します。

〇レッスン開始後の途中入場、及び途中退場は安全管理上お断り致しております。ご理解、ご協力をお願い致します。

〇レッスン内容や担当インストラクターは、都合により変更になる場合がございます。フロント横の代行表をご確認ください。

〇レッスン入れ替えのために、レッスン開始・終了時間に多少のズレが生じる場合がございますが、予めご了承下さい。

運動強度
★ 初心者対象
★★ 初・中級者対象
★★★ 中級者対象
★★★★ 上級者対象