

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	ストレッチボール	★	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。
	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。
	Yoggy 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
	スローヴィンヤサ ヨガ	★★	不要		呼吸とポーズを連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。
	ボディメンテナンス	★	不要		スローペースでストレッチしていきましょう！始まりより体が軽くなり爽快です。
	のんびりほぐそう	★			青竹を使って体を温めた後、ストレッチでゆっくり身体をほぐしていきます。
	ストレッチボールEX	★	不要	必要	ストレッチボールを使って、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げていきます。
	フットコンディショニング	★	不要		足つば健康法。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操術。
	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。
	ポディーラインアップ	★★	不要		身体のラインを整え美しい姿勢づくりを目指します。
	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。

リフレッシュ	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。
	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るって…、無理！と思っている貴方のためのクラスです！
	ステップエクササイズ	★★		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、動きやすいので運動の効果が上がります。
	リフレッシュエアロ	★			エアロピ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	★			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週エアロ、4週目筋トレと週により内容が変わります。

アクティブ	シェイプエアロ&ステップ	★★			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。最終週のみステップとなります。
	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。
	かんたんヒップホップ	★★			ヒップホップ系の音楽に合わせて振付けを楽しみながら行うレッスンです。初めての方でも参加していただけます。
	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	すわってボール	★			ミニボールを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。
	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。エアロピ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の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「腹筋」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！！
	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、無理なく体力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。

キネスティックセラピー	★	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を行い目的にあった体作りを行います。
イスヨガ	★			イスを使用したヨガのエクササイズです。ご年配の方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
ジャズダンスコンテンポラリー	★★		必要	少しハイレベルなダンスレッスンです。
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。初歩からマスタース参加者まで丁寧に指導します。

○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。

○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。

○レッスン入れ替えのために、レッスン開始・終了時間に多少のス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
★★ 初級者対象
★★★ 中級者対象
★★★★ 上級者対象