レッスンプログラム紹介

目的やレベルに合ったレッスンをお選びください。

スイミング	時間	強度	>>>>
■ 初級水泳	30分	*	各泳法の上達を目的としたクラスです。(泳げる方も参加頂けますが、内容はあくまで初心者レベルで行います)
■ 初中級4泳法	30分	*	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンを行います)
■ 中級レッスン(バタ・平泳ぎ)	30分	*	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンを行います)
■ 週替レッスン初級	40分	☆	週ごとに種目が変わります。泳ぎの基礎を中心に習得するクラスです。
■ スイムセッション	30分	☆	4泳法の基本ワンポイントを習得するクラスです。苦手な種目にもチャレンジしていきましょう!
■ スイムトレーニング	50分	***	フォームチェック・スカーリング・ターン・speed練習・持久力系の練習など、4泳法泳げる方向けのクラスです。
■ 初級スキンダイビング	30分	*	ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習する初級クラスです。
■ スキンダイビング	30分	☆	マスク・スノーケル・フィンを使い素潜りを楽しみます。水中を自由自在に泳ぎましょう。
アクアエクササイズ			>>>>
■ ストレッチウォーキング	30分	*	ストレッチで筋肉や関節を伸ばしながら、水中をゆっくり歩いて移動していきます。柔軟性Up以外にも脂肪燃焼効果も期待できます。
■ ダイエットウォーキング	30分	*	インターバルトレーニングを取り入れながら、脂肪燃焼効果のUPを狙います。
■ アクアビクス	40分	*	水中で音楽にあわせながら楽しく脂肪燃焼していきます。
エアロビクス・ステップ	ダンス・有軽	索系	>>>>
★ I7□40·50	40・50分	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良くリズミカルに動かす40・50分間のクラスです。
★ エアロファン50	50分	**	エアロビクスの動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
* ZUMBA	50分	*	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
★ ダンスファン	50分	**	動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ SALSATION (サルセ-ション)	60分	*	世界中で広がっているダンスフィットネスレッスンです。機能的な動きが入るので体幹が鍛えられます。脂肪燃焼効果も大!跳んだり跳ねたりしないので、初心者や体力に自信が無い方も気軽に参加頂けるプログラムです。
, ¬¬			
★ ステップ	40・45分	☆	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降運動を40・50分間楽しみます。
▼ ステップ シェイプアップ・ボディ:		*	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降連動を40·50分間楽しみます。 >>>>
		*	
シェイプアップ・ボディン	メイク系		>>>>
シェイプアップ・ボディ: ★ ピラティス	メ イク系 45分	* * *~	
<u>シェイプアップ・ボディ</u> ★ ピラティス ★ バレトン45	メイク系 45分 45分	* * *~	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動してい
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ パンプアップ	メイク系 45分 45分 50分	* * * * * * * * * * * * *	多勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、パレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロ
シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」	メイク系 45分 45分 50分 40分	* * * * * * * * * * * * *	多勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アッ
 シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	多勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとストレッチを組み合わ
シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	
・シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイブパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 ショニング系 50・60分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ XーF I T 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ ★ ヨガ&ピラティス **** **** ***	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	※勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋カアップ、ストレス発散、シェイブアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイブアップを目指します。 ※ 心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。 筋カトレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。 「 第42222222222222222222222222222222222
* ピラティス * パレトン45 * パンプアップ * X−F T 体錬魂「極」 * シェイプパンプ50 * 筋コン&ST オリエンタル・コンディ * ヨガ * ヨガ&ピラティス * フィールヨガ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 50分 50分	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイブアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイブアップを目指します。 かと身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。 筋カトレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全身をリフレッシュします。 ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)(分
* ピラティス * パレトン45 * パンプアップ * X−F T 体錬魂「極」 * シェイプパンプ50 * 筋コン&ST オリエンタル・コンディ * ヨガ * ヨガ&ピラティス * フィールヨガ * フィールピラティス	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 5	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイブアップを目指します。 かからシェイブアップを目指します。 がカトレーニングと限想的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。 筋カトレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全身をリフレッシュします。 ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)(分かる)という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ バンブアップ ★ XーF I T 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ ★ ヨガ&ピラティス ★ フィールヨガ ★ フィールピラティス ★ アロマヨガ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50・60分 60分 30分 30分 50分	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンブアップ ★ XーFIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ ★ ヨガ&ピラティス ★ フィールヨガ ★ アロマヨガ ★ 骨盤底筋ヨガ * 骨盤底筋ヨガ * できるのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 ショニング系 50·60分 60分 30分 30分 30分 45分	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせて、バーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋カアップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。 かンディショニングとストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。 助力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全身をリフレッシュします。 ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)分かる)という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。 アロマの香りは、深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果があり、ヨガとの相性も抜群です。 骨盤底筋の機能回復及びコンディショニングを行う体のバランスを整えるレッスンです。よりアクティブに身体を動かします。 体を動かしながら全身のストレッチを行い、体の機能性(モビリティ)を高めることで体が軽快に動きやすくなります。また
* ピラティス * パレトン45 * パンプアップ * XーFIT 体錬魂「極」 * シェイプパンプ50 * 筋コン&ST オリエンタル・コンディ * ヨガ * ヨガ * コガ&ピラティス * フィールヨガ * フィールピラティス * アロマヨガ * 骨盤底筋ヨガ * モビリティストレッチ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 60分 30分 30分 30分 30分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	※勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。 ***********************************
シェイプアップ・ボディス ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ XーF I T 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&S T オリエンタル・コンディ ★ ヨガ&ビラティス ★ フィールヨガ ★ フィールピラティス ★ アロマヨガ ★ 骨盤底筋ヨガ ★ 年ピリティストレッチ ★ 体幹リセット&コンディショニング	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 60分 30分 30分 30分 45分 45分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	※ 姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、パレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターパルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。