

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)背泳ぎ	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)		
■ 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。		
■ スイムトレーニング	50・60分	☆☆☆	ゆっくりとしたペースでインターバルトレーニングを行います。上級者向けのレッスンです		
■ 初級スキnda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めます。水中を自由自在に泳ぎましょう。		
アクアエクササイズ			時間	強度	>>>>
■ 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。		
■ アクアピクス	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。		
■ アクアダンス	30分	☆☆	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。		
エアロピクス・ステップ・ダンス・有酸素系			時間	強度	>>>>
★ エアロ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ムカルに動かす40・50分間のクラスです。		
★ エアロファン50	50分	☆☆	エアロピ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。		
★ Salsation (サルセーション)	50分	☆	世界中で広がっている新しい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。		
シェイプアップ・ボディメイク系			時間	強度	>>>>
★ ピラティス	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。		
★ バレトン45	45分	☆	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。		
★ パンプアップ	50分	☆~☆☆☆	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。		
★ X-CORE FIGHTING	30分	☆☆	注目を浴び始めている「HILIT」(ハイ・インテンシティ・ロウ・インパクト・トレーニング)プログラムとして、多くの人に参加していただける短時間・高強度・安全(低衝撃)なプログラムです。		
★ X-FIT 体錬魂「極」	40分	☆☆	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。		
★ SHAPE PUMP50	50分	☆~☆☆☆	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&ST	50分	☆	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せながらシェイプアップを目指します。		
オリエンタル・コンディショニング系			時間	強度	>>>>
★ HOTヨガ	50分	☆	高温多湿の空間でより柔軟性を高めながら、ヨガを行い発汗を促します。場所はメインプール横の選手控室になります。※マットは各自ご用意ください。		
★ ヨガ	50・60分	☆	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。		
★ フィールヨガ	40分	☆	伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガプログラムです。心身の調和を図り対象を整えます。		
★ ヨガ&ピラティス	60分	☆☆	筋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。		
★ アロマヨガ	50分	☆	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。		
★ フローヨガ	45分	☆	動きを止めることなく呼吸と共に流れるようにポーズをとる「ヨガ」です。運動としては激しくなく、有酸素運動としての効果を期待できるレッスンです。		
★ 体幹リセット&コンディショニング	45分	☆	ポールを用いて体をリセットさせた体幹部の引き締め姿勢を美しくさせます。		
★ 健康体操教室	45分	☆	主に自体重を利用し、身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加できるプログラムです。		
★ ボディコンディショニング	50分	☆	簡単ストレッチや筋力トレーニングにより身体の調整を行うクラスです。ゆったりとした呼吸に合わせて動作を行う為、心身のバランスを整えることができ、一日の締めくくりに最適です。		
★ コアヒーリング	30分	☆	ポールを用いて行う体幹部(コア)のリラクゼーションプログラムです。ココロからだを芯から癒し、自然な状態へと導きます。		