

スタジオレスンプログラム（無料）

クラス	時間(分)	内容	運動強度	難易度
◆レギュラーレッスン◆				
モーニングストレッチ	30	朝一番、まずはストレッチで体・血液・心臓に負担をかけずゆっくりと動きます。寒い時でも体はポカポカ。	★	★
ボディメイキング	45	ストレッチと軽い自重トレーニングを行い、筋力低下を防止します。	★☆	★
ヨガ	60	呼吸とポーズを1つ1つ丁寧にいきます。ご自身の呼吸と身体を感じ取り、深いリラクゼーション感を味わってみませんか？	★～★☆☆	★～★☆☆
からだ健康教室	50	ストレッチや自重トレーニングを中心に行う体操教室です。肩・腰・膝を痛めている方のケアにも◎。初めての方にお勧めのクラスです。	★～★☆☆	★
ピラティス	60	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的とした動きを取り入れたエクササイズです。	★★	★★
(ズンバ ゴールド) ZUMBA GOLD	45	ラテンを中心に様々な国の音楽とダンスを組み合わせ創作されたダンスフィットネス・エクササイズです。速い・遅いのリズムの曲が組み合わせられ楽しく行えるレッスンです。	★☆☆～★★★	★★★～★★★★
エアロビクス	60	エアロビクスの基本的動作を組み合わせ、軽快な音楽によって楽しく動きます。60分ですのでしっかりと汗もかけます。	★★★～★★★★	★★★～★★★★
自重トレSP	30	腹筋やスクワット、腕立て伏せなど自分の身体ひとつでできるメニューを中心に『ハードに！！』身体を鍛えましょう！	★★★☆☆～★★★★	★★★☆☆～★★★★
バランスボール体操	30	バランスボールを使用したストレッチや足踏み運動、また簡単な筋力トレーニングを実施しバランスや調整機能の向上を目指します。	★～★☆☆	★～★☆☆
ボディコンディショニング	40	ボディコンディショニング＝身体を整える。姿勢や機能的な動きに注目しストレッチやトレーニングを行います。	★☆☆	★☆☆
U-BOUND エLEMENT	15	UBOUNDの跳び方の練習や特性を理解するためのレッスンです。※UBOUND初級UBOUNDor中級とセットで実施致します。	★	★
フリーバウンド	30	UBOUNDを設置した状態でスタジオを開放します。(※インストラクターはつきません。)練習や体験など、どなたでもご利用頂けます。(※全館利用の方)	★	★

スタジオレスンプログラム（無料）

クラス	時間(分)	内容	運動強度	難易度
◆レギュラーレッスン◆				
U-BOUND 初級	30	アルゼンチン発祥。ミニトランポリンを用いたエクササイズです。音楽に合わせて様々な跳び方を楽しみましょう。	★～★★	★～★★
U-BOUND 初中級	45	U-BOUND初級に慣れたらこのクラス。初級よりも曲数が多くトレーニング要素が組み込まれたナンバーも実施します。	★★★～★★★★	★★★～★★★★
ストレッチポール	30	ストレッチポールを使って姿勢改善を図り、身体のバランスを正しい位置に戻す効果が期待できます。	★	★～★★
太極拳ゆったり体操	30	太極拳は武術でありながら転倒防止や身体づくりなどの運動として注目されています。バランス能力の向上や下肢の筋力アップを目的とします。	★～★★	★～★★
エクササイズバンド体操	30	エクササイズバンドを用いて、ストレッチや簡単なトレーニングを行います。インナーマッスルを刺激するので可動域を広げます。	★～★★	★～★★

プールレスンプログラム（無料）

クラス	時間(分)	内容	運動強度	難易度
◆レギュラーレッスン◆				
初めてスイム(初心)	30	顔付け～クロールの息継ぎをマスターして25m泳ぐまでのクラス。アツという間の30分。まずはこのクラスで不安を払拭しましょう！	★～★★	★～★★
アクアウォーキング	30	浮力と水の抵抗を利用して筋肉を刺激し、スッキリと引き締まったボディ作りを実現できるクラス。	★～★★	★
アクアビクス	30	水の特性を利用して効果的に脂肪を燃焼させるエクササイズ。軽快なリズムに合わせて心も体も発散させましょう。	★～★★★	★★
(アクアズンバ) AQUA ZUMBA	35	ZUMBAの水中華バージョン。膝や腰に負担をかけず、どなたでも楽しくリフレッシュできる爽やかなトレーニングです。	★～★★★	★★★～★★★★
アクアダニベル	30	水中や水上でダンベルを使うことで水の抵抗を増やし、脂肪燃焼や筋力増強が期待できます。音楽に合わせて動き、ストレス発散しましょう！	★～★★★	★～★★

(有料クラス)

クラス	時間(分)	内容
◆スタジオスクール◆		
スーパーキッズ運動コース (キッズ) (3才～年長)	55	コーディネーショントレーニングを主軸とした「からだ作り」に取り組み、跳び箱や鉄棒、マット運動などの学校教育の練習も行います。コーディネーション能力はあらゆるスポーツの基礎となる能力です。
スーパーキッズ運動コース (ジュニア) (小学1年生～6年生)		
HIPHOPダンス 初級 (小学1年生～6年生)	50	アクティブかつ大胆なダンス！！パワフルな動きが多かついて楽しいダンスです。発表会やダンスバトル、イベントにも多数参加しています。
HIPHOPダンス 中級 (小学1年生～中学生)	55	
HIPHOPダンス ブレイク	60	

(有料クラス)

クラス	時間(分)	内容
◆プールのスクール◆		
スイミングキッズ (3才～年長)	55	3歳以上を対象としたコースです。細やかな進級基準に基づき、お子様のレベルに合った段階からスタートします。自分のペースでぐんぐん上達でき泳ぐ事が楽しくなります。健康運動指導士や水泳スポーツ指導員が担当しますので、安全に早く正しい泳法が身に付きます。
スイミングジュニア (小学1年生～小学6年生)		
大人水泳教室 (中学生以上)	55	泳ぎが苦手な方！泳ぎを基礎から習いたい方！初級・中級・上級にレベルを合わせた少人数制なので、一人一人に細かい指導が行き届き、かつみんな楽しく明るい雰囲気の中でマイペースに練習ができます！