

スタジオレッスンプログラム（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・40	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かします。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をかけます。	★★～★★★	★★～★★★
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！	★★☆～★★★	★★☆～★★★
足腰すこやか強化塾	45	健康寿命を延ばすために重要な足腰を集中的に鍛えています。筋肉をつけることで代謝をUPさせましょう。	★★	★★

（有料クラス）

クラス	時間(分)	内容
◆スタジオスクール◆		
体育教室キッズ (3才～年長)	55	学校のカリキュラムでも必須の跳び箱・鉄棒(逆上がり)をうまく出来るように、基礎体力・瞬発力を鍛えていきます。3か月に一度、授業参観も行います。
体育教室ジュニア (小学1年生～6年生)		
HIPHOP	50	アクティブかつ大胆なダンス！！パワフルな動きが多くカッコイイダンスです。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。
ジュニア 初級 (年長～3年生)		
ジュニア 中級 (3年生～6年生)		
ティーン (中・高校生)	60	

プールレッスンプログラム（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快なトレーニングです。	★～★★★	★★～★★★
うおーきんぐピクス	30	水中でのウォーキングと簡単なアクアビクスの動きで楽しむ30分プールレッスンが初めての方にもおすすめです。	★～★★	★～★★

※無料レッスンは、中学生以上の会員及び全館利用者がご参加いただけます。

※「運動強度」は運動の強さを表し、「難易度」は動きの難しさを表しています。

★の数が多いほどレベルが高くなります。(☆は★の1/2)

・ご自身の目的、体力に合わせてクラスをお選び下さい。

・スタジオレッスンはトレーニングジム、プールレッスンはプールサイドでの受付となります。

・レッスン開始30分前より受付を行います。割り込み、場所取り、代筆は禁止です。

・定員を満した時点で、参加受付は終了いたします。

・途中参加についてはスタジオレッスンを開始5分以内、プールレッスンを開始10分以内に限り参加可能とします。

・休講の場合は館内掲示にてお知らせいたします。

（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、かつみんなで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！