

# レッスンのご案内

## スタジオレッスン

レッスン名	強度	難度	レッスン内容
はじめてエアロ	★★	★	エアロビクスにはじめて挑戦する方におすすめの入門クラスです。
初級歩くエアロ	★★	★★	跳んだり走ったりせず、シンプルな動きを楽しむやさしいクラスです。
ダンスエアロ	★★	★★	ダンスの動きを取り入れながら、エアロビクスを行うクラスです。簡単な動作で、ダンスの要素も楽しむことができます。
初級走るエアロ	★★★	★★	ジョギングやジャンプを使った基本動作を取り入れたクラスです。
ひきしめエアロ	★★★★	★★★★	歩く動きを中心に、効率よく脂肪を燃焼させるクラスです。後半筋力トレーニングも入り、メリハリのあるボディを目指します。
オリジナルエアロ	★★★★★	★★★★★	エアロビクスに慣れた方を対象にした、より難しいコンビネーションを楽しむチャレンジクラスです。
はじめてSTEP	★★	★	ステップ台(踏み台)をはじめて使う肩にオススメの入門クラスです。
初級STEP	★★★	★★	ステップ台を使った基本動作の組み合わせが中心のクラスです。
初中級STEP	★★★	★★★★	初級STEPに慣れた方にオススメのクラスです。
中級STEP	★★★★★	★★★★★	ステップ台を使った様々な動きの組み合わせを楽しむクラスです。
オリジナルSTEP	★★★★★★	★★★★★★	STEPに慣れた方を対象にした、より難しいコンビネーションを楽しむチャレンジクラスです。
ZUMBA	★★	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。
バイクでやせテク	★★	★	美しく、効率よくやせるための正しい知識やテクニックをバイクでこぎながら行う、講義形式のレッスンです。
ダンベル体操	★★	★	ダンベルを使ってトレーニングを行うクラスです、正しい使い方効果抜群!!
ダンベル・チューブ体操	★★	★	ダンベル・チューブを使ってトレーニングを行うクラスです、正しい使い方効果抜群!!
スロトレ	★★	★	武道の動きを取り入れたスロートレーニングです。美しい姿勢・身体を手に入れましょう!!
コアシェイプ	★★	★	コアの動きを徹底的に意識したエクササイズで、美しくひれを作りましょう!!
アクティブボディシェイプ	★★	★★	自重だけでなく、バーベルなどの器具も使用しながら、全身の筋肉をひきしめるエクササイズ。全身を鍛えたい方オススメ!
ボディメイク	★★★	★	ウエスト・ヒップ・脚などのトレーニングでボディラインを整えるクラスです。
フィジカルコンディショニング	★★★	★	プロのフィジカルトレーニングの一環として使われる
全身鍛える大人の集中トレーニング	★★★★	★	45分間、集中して全身を鍛えます。
ビートボクシング	★★	★★	ボクシングの動きを取り入れた引き締めクラスです。音楽にあわせてストレス解消!!
シェイプボクシング	★★	★★	音楽に合わせて、ボクササイズを行います。汗をかけるレッスンです。
マーシャルワークアウト	★★★	★★	様々な格闘技の動きをリズムに合わせてテンポよく行うクラスです。

## スタジオレッスン

レッスン名	強度	難度	レッスン内容
リラックスヨガ	★★	★★	呼吸法を使いながら身体の力をうまくコントロールし、全身をリラックスさせるクラスです。
ピンヤサヨガ	★★	★	ポーズからポーズへと流れるような動きに
パワーヨガ	★★	★	ヨガのポーズを連続的に行うことでシェイプアップ効果が得られ、心身ともにストレッチされます。
ボディチェンジングヨガ	★★	★	欧米で大流行!!新しいタイプのヨガです。身体をきれいに鍛える効果抜群のクラスです。
ベーシックエナジーヨガ	★★	★★★	チェンジングなポーズを行いながら、アライメントを正し、無理なく快適な動きを目指すヨガのクラスです。
骨盤調整ヨガ	★	★	骨盤周りの筋肉を整える動きを多く行い、体のバランスを整えるクラスです。
ストレッチ	★	★	身体の関節周りをしっかりと伸ばしていきます。運動前のウォーミングアップにもどうぞ。
ストレッチボール	★	★	ボールの上に仰向けになり、気持ちよく身体を伸ばします。背骨や骨盤のゆがみ改善にも効果◎
ヘルシーストレッチ	★	★	骨盤周りを動かして、ストレッチをかけていきます。
セルフケアコンディショニング	★	★	イボイボの付いた触角ボールを使い、身体のコンディションを整えます。
アロマストレッチ	★★	★	アロマテラピーの香りの中で、リラックスしながら身体をほぐすクラスです。
ペルビクストレッチ	★★	★	骨盤周りの筋肉を伸ばし、美しい姿勢を作るプログラムです。
スタイルUPストレッチ	★★	★	バレエの要素を取り入れながら、身体を伸ばすクラスです。美しい体のラインを取り入れましょう。
ダイナミックストレッチ	★★	★	関節、股関節を機能的かつダイナミックに動かし、リンパの流れをよくします。肩こり、腰痛の方にオススメのクラスです。
ボルドブラ	★★	★	ダンス・バレエ・姿勢・筋力・柔軟性の動きが一つになった、ボディコントロール・プログラム。ダンス経験がない方でも、お気軽に!
ピラティス	★★	★	体幹部の強化や骨盤を正しい位置にもどり、美しい身体を目指しましょう!
からだスツキリ体操	★★	★	どなたにでも出来る簡単な運動で適度に身体を動かします。体力に自信のない方にもオススメのクラスです。
オキシジェノ	★★	★★	ピラティス、ヨガ、バレエなどの要素を取り入れた優雅に動くダンスプログラム。柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。
メガダンス	★★	★★★★	世界のダンスを集めたシェイプアップができるダンスエクササイズ。
ファイトウ	★★★★	★★	キックボクシング、ムエタイなどをベースに、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させるクラスです。
X(エクストリーム)55	★★★★	★★★★	ステップ台、と自重による負荷を利用した、全身シェイプアッププログラム。徹底的に身体を追い込んでいきます。
ラディカルパワー	★★★★	★★★★	バーベルを使用した、トータル筋コンディショニングです。筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。
はじめてラン	★★	★	ランニングに必要な筋力トレーニングや、フォームをレッスンの中で学ぶクラスです。
卓球・バターゴルフ	★★	★	スタジオの空き時間に卓球台・バターゴルフを設置します。ご自由にお楽しみ下さい。
同好会	★★	★	クラブ公認の同好会です。ご自由にご参加下さい。

ヨガ・調整系

ラディカル

その他

脂肪燃焼&カーディオ系

# スタジオレッスン

レッスン名	強度	難度	レッスン内容
はじめてラテンダンス	★★	★	やさしいラテンのステップを入れて丁寧に楽しく踊るクラスです。
ラテンダンス	★★	★★	ラテンの曲に合わせ、サルサ・メレンゲなどのステップを気持ちよく踊るクラスです。
はじめてHIPHOP	★★	★	HIPHOPのリズムを体感し、簡単なダンスを楽しむクラスです。
HIPHOP	★★	★★★	HIPHOPの振り付けを楽しみながら、さらにレベルアップするクラスです。
ジャズダンス	★★	★★	簡単なストレッチとエクササイズで身体をほぐし、音楽を楽しみながら踊るクラスです。
はじめてフラダンス	★★	★	ハワイアンミュージックに合わせて基本のステップから始めるクラスです。
フラダンス	★★	★★	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと踊ります。優雅な気分どうぞ。
ナニアロハ	★	★	毎回異なるストーリーで、心地よいハワイアンミュージックを1曲踊ります。運動量が多いので、シェイプアップにもオススメです。
バレエ	★★	★★★★	クラシックバレエのクラスです。柔軟性を高め、しなやかなプロポーションを作り上げます。
ベリーダンス	★★★	★★	中近東やエジプトで踊られる、ボディウェーブが特徴のダンスです。
気功体操	★★	★	関節痛予防に効果的な簡単な中国体操を行うクラスです。
入門 太極拳	★★	★	関節痛予防に効果的な簡単な中国体操を行うクラスです。
二十四式太極拳	★★	★	二十四式太極拳を練習していくクラスです。
四十八式太極拳	★★	★	二十四式太極に慣れ、さらにレベルアップしたい方にオススメのクラスです。
健康になるためのボイストレーニング	★	★	簡単な筋力トレーニングと腹式呼吸を取り入れ、楽曲を歌いながら、ボイストレーニングを行います。

パートナーストレッチ	★	★	自分では伸ばしにくい箇所まで、全身をくまなくストレッチします。
シェイプアップボクシング	★★	★★	とにかく打つ!!打つ!!打つ!!でしっかり汗をかいてシェイプアップ!!
プライベートバレエ	★~★★★★★	★~★★★★★	先生と1対1でバレエのレッスンをを行います。よりレベルアップしたい方にオススメです。館内ポスターをご覧ください。
レベルアップ ベリーダンス	★★★	★★	中近東やエジプトで踊られる、ボディウェーブが特徴のダンスです。45分のクラスにできるのが、参加条件になります。
パーソナルトレーニング	★~★★★★★	★~★★★★★	パーソナルトレーナーと1対1でしっかりトレーニングします。希望にそったトレーニングを行います。

レッスン名	レベル			レッスン内容
	初	中	上	
夢の25M	→			25Mクロールで泳げるように練習するクラスです。
リラックススイム	→			力を抜いて楽に泳げるように練習するクラスです。
とことん4泳法	→			週替わりで4泳法の練習を行っていくクラスです。
小川先生と泳ごう	→			クロールを中心に練習し、ワンポイントアドバイスも行うクラスです。
中級4泳法	→			4泳法の中級レベルのテクニックを習得していくクラスです。

プール有料

# プールレッスン

レッスン名	レベル			レッスン内容																
	初	中	上																	
おはようウォーキング	→			朝一番身体を目覚めさせましょう!!																
水中ウォーキング	→			水中運動の基本。楽しく、正しく、しっかりと歩きましょう!!																
水中らくらく体操	→			水野浮力を利用し、身体を動かしていきます。クールダウンにも効果あります。																
水中YOGA	→			水の中でYOGAのポーズ。骨盤や股関節などからだのバランスを整えます。																
スイム&リラックス	→			ヌードルなどを使って、のんびり泳いだり、ふかふか浮かんだり...																
プールサイドでおはYOGA	→			プールサイドでHOTなヨガ。プールの中には入りませんが、水着着用で、お越し下さい。																
ちょこっとアクア	→			短時間でしっかりエクササイズ。音楽に合わせて楽しく動きまわろう。																
アクアエクササイズ	→			水の浮力や抵抗を上手に使うって、音楽に合わせて楽しくトレーニング!!																
かなづちクラス	→			泳ぎの基本～もぐる・浮く～をマスターしましょう!!																
はじめちゃおうスイム	→			キック・パタ足を。基礎から学びます。																
はじめて○○○	→			それぞれの種目を基本からじっくり学びます。																
種目名 例)クロール	→			それぞれの種目の技術を学びます。																
レベルアップ	→			月ごとに種目が変わります。より高度な技術を学びます。 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>火12:00</td> <td>木14:10</td> <td>金14:00</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>バタフライ</td> <td>平泳ぎ</td> <td>背泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>クロール</td> <td>バタフライ</td> <td>平泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>背泳ぎ</td> <td>クロール</td> <td>バタフライ</td> </tr> </table>		火12:00	木14:10	金14:00	1月	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	2月	クロール	バタフライ	平泳ぎ	3月	背泳ぎ	クロール	バタフライ
	火12:00	木14:10	金14:00																	
1月	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ																	
2月	クロール	バタフライ	平泳ぎ																	
3月	背泳ぎ	クロール	バタフライ																	
月替わり基本4泳法	→			月毎に異なる泳法を練習していきます。背→平→バタ																
週替わり4泳法	→			週毎に異なる泳法を練習していきます。																
ワンポイントアドバイス	→			フォーム矯正 & チェックが出来ます。担当インストラクターにお任せ!!																
スキndaイビング	→			フィンやシュノーケルを使って遊みましょう!!																
フィンスイム	→			フィンを使って、泳いでいきます。																
ゆっくり泳ごう	→			ゆ～っくり & 長～く泳ぎ練習をしていきます。																
パワーアップ	→			反復練習で持久力アップを目指します!!																
スイマーズ練習会	→			クラブ公認の練習会です。みんなで練習!!楽しく練習!!																
水中バレー	→			バレーボールを水中で行います。どなたでも、ご参加いただけます。																

アクア・リフレッシュ系

泳力アップ

その他