

スタジオ・プールレッスン詳細

難度 ☆ まったくはじめての方OK ★ すこし慣れてきた初心者の方 ★の数によって難度が高くなります。

	レッスン名	難度	内容	
ストレッチ系 体の痛み 改善	ベルビクストレッチ	☆	骨盤のインナーマッスルを効果的に鍛えるプログラムです。	
	ストレッチボール	☆	ストレッチボールを使って、全身を気持ちよくのばし、柔軟性を高めます。	
	(モーニング・筋コン)ストレッチ	☆	カラダにやさしくはたらきかけ、カラダのバランスを整えます！	
	初心者太極拳 (24式)	☆	24個の型の動きを舞いながらつなげ、足腰を鍛えます。	
	中級者太極拳 (24・42・48式)	☆☆	24個、42個、48個の型の動きを舞いながらつなげ、足腰を鍛えます。	
	ピラテス	☆	ピラテスの深い呼吸にあわせてエクササイズを行います。カラダ(骨格)のバランスを整えます。	
	かんたんボディケア	☆	簡単な体操後体をほぐし、マッサージして体の痛みをとります。	
	入門 ヨガ	☆	ヨガが始めての方にオススメの入門クラスです。	
	ヨガ	☆	ヨガの呼吸とポーズにより、心身ともに健康になることを目指します。(呼吸法・ポーズ・瞑想)	
	お手軽ボディコンディショニング	☆	姿勢矯正やシェイプアップを目的としたエクササイズの基本動作を行います。	
	ボディコンディショニング	☆	姿勢の矯正やシェイプアップを目的とした様々なエクササイズを組み合わせて行うレッスンです。	
	バレトン	☆	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行う ボディメイクエクササイズです。	
スタジオ 有酸素系 (エアロビクス)	はじめてエアロ	☆	エアロビクスの基本の動きを丁寧に行います。	
	かんたんエアロ	★	ウォーキング中心に簡単な動きを取り入れ、楽しく動けるエアロビクスです。	
	やさしいエアロ	★	エアロビクスの基本的なコリオ(振付)を反復する事で、より美しく楽しく動ける様にするクラスです。	
	ベーシックエアロ	★★	エアロビクスになれてきた方向けのコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	エアロ 50	★★★	基本の動きが出来て、少し複雑なコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	エンジョイエアロ	★★★★	方向転換などを含む、少し複雑なコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	パワフルエアロ	★★★★	複雑なコリオを楽しむ中上級者向けの激しいエアロビクスです。	
	オリジナルエアロ	★★★★	インストラクターオリジナルのコリオ(振付)でお楽しみ下さい。	
	〇〇&EX	-	後半にトレーニングを行います。	
	〇〇&JOG	-	後半にハイインパクトの動き(走る・はずむ)が入ります。	
	ゆるから体操	☆	ゆっくりとした空手のうごきと体操の融合運動	
	はじめてエアロステップ	☆	初心者におすすめ。ステップ台を使った基本的な動きをします。	
	ベーシックステップ	★★	ステップに少しなれた方におすすめステップ台を使った基本的な動きをします。	
	ステップ 50	★★★	基本の動きが出来て、少し複雑なコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
エンジョイファイティング	☆	音楽に合わせて、パンチやキックの動きを行い、脂肪燃焼を目的としたクラスです。		
筋トレ	かんたんトレーニング	☆	チューブ・ボール・ダンベルなどを使い無理なくトレーニングをしていきます。	
	お手玉体幹エクササイズ	☆	お手玉を使用して楽しく体幹トレーニング！	
ダンス	かんたんフラダンス	☆	フラダンスの基本のステップ・手の動きを行うレッスンです。	
	フラダンス	★	フラダンスの基本ステップや手の動きをもとに音楽にあわせて踊ります。	
	ダンス&ストレッチ	★★	ストレッチで体の柔軟性を高めた後、ジャズダンスの基本ステップをマスターするレッスンです。	
	入門 ラテンダンス	★	ラテンダンスがはじめての方にもおすすめのクラスです。是非ご参加下さい！	
	ラテンダンス・ベーシック	★★	ダンスの基本「立つ・歩く」から体の使い方を優しく・詳しく・面白く進めます。	
	かんたんオリジナルダンス	★★	HipHop・ジャズ・HOUSEなどダンスをミックスして行います。	
	ヒップホップ	★	ヒップホップの動きの基礎からアレンジまで幅広く習得できます。	
	ダンスエアロ	★★	ダンスの動きをと入れたノリノリのエアロビクス！！	
	バレエ入門	★	バレエの基本を行うレッスンです。初めての方も大歓迎！	
リトモス	★★	様々なダンス要素が入り、全11曲のプログラムです。		
プール 有酸素系	アクアビクス	★	水中で音楽に合わせてながら、色々な動きのコンビネーションを組みます。	
	パワーアクア	★	いろいろな動きのコンビネーションを組みます。アクアビクスより、少しテンポが速くなります。	
	ウォーク&ジョグ	☆	浮力・水の抵抗を利用し、水中でトレーニングします。	
	スプラッシュダンス	☆	バラエティーにとんだ動きで楽しくカラダを動かします。	
	アクアウォーク	☆	浮力・水の抵抗を利用し、水中でウォーキングします。	
	スプラッシュラン	☆	音楽に合わせて全身運動！はじめての方にもおすすめです	
	ヌードルエクササイズ	☆	ヌードルを使い、楽しくエクササイズを行います。筋力をつけたい方にオススメです。	
	姿勢きょうせいウォーク	☆	正しい姿勢でウォーキングをして体幹の筋肉をきたえていきます。	
	泳法レッスン (初めての方向け)	初めて〇〇	☆	各泳法を泳ぐことが初めての方におすすめのレッスンです。
		初めてクロール・背泳ぎ	☆	偶数月はクロール、奇数月は背泳ぎの練習を行います。
初めて平泳ぎ・バタフライ		☆	偶数月は平泳ぎ、奇数月はバタフライの練習を行います。	
ワンポイントアドバイス		★	ご希望に応じた泳法のアドバイスを致します。	
泳法レッスン (中級者向け)	楽に泳ごう！	☆	楽に泳ぐ為にフォーム矯正をするクラス。	
	とことん泳ごう！	★★★	30分間みっちり、いろんな泳ぎでとことん泳ぐクラス。	
	フィンスイム	★★	フィンを使ってゆっくり泳いでみましょう。トレーニングにも最適！	
特殊レッスン	マスターズ練習会	★★★	マスターズ大会を目標にみんなで練習してまいります。これに参加すれば泳力向上間違いなし。	
	目指せ美脚	☆	ジャグジーで身体を温めながら楽しく美脚トレーニング！	
	スキндаイビング	★	フィン、マスク、スノーケルをつけ、水のなかを魚のように泳ぎましょう！	