

スタジオプログラム説明

LES MILLS	定員：35名（BODYPUMP：30名）
LES MILLS BODYPUMP	音楽に合わせてバーベルを使い、筋力トレーニングを行うクラスです。
LES MILLS BODYCOMBAT	パンチやキックなど格闘技の動きによりシェイプアップを目指すクラスです。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素の動きで、筋力・柔軟性アップと姿勢改善を目指すクラスです。
LES MILLS BODYATTACK	ランニングやジャンプなどの動きで、心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を目指すクラスです。
LES MILLS BODYJAM	ダンスプログラムで、振り付けを少しずつ練習しながら完成させていくクラスです。

RADICAL	定員：30名
UBOUND	トランポリンを使用し、心肺機能や筋力を強化させるクラスです。

エアロ系

定員：35名（ステップ・ボールエクササイズ：30名）

エアロ（初級）	エアロピクスにあまり慣れていない方のクラスです。
エアロ（初中級）	エアロピクスの基本的な動きを中心としたクラスです。
エアロ（中上級）	エアロピクスに慣れてきた方に基礎体力を身につけるクラスです。
エアロ（上級）	エアロピクスの様々な動きを行うクラスです。
ダンスエアロ	エアロピクスの基本的な動きにダンス要素の動きが加わったクラスです。
ラテンエアロ	ラテンミュージックでエアロピクスの基本的な動きにラテンダンス要素の動きが加わったクラスです。
ステップ（初級）	ステップ台の使用にあまり慣れていない方のクラスです。
ステップ（初中級）	ステップ台を使用し基本的な動きを中心としたクラスです。
ボールエクササイズ	ボールを使用し、筋力トレーニング、有酸素運動を行うクラスです。

ダンス系

定員：35名（クラシックバレエ：25名）

ZUMBA	ラテン系音楽とダンスを合わせたクラスです。
RITMOS	音楽に合わせて、シンプルでダイナミックなダンスのクラスです。
BAILA BAILA	ラテンをはじめ、ヒップホップ、エアロなどの要素を含んだ地中海系ダンスクラスです。
ハワイアンフラ	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。裸足となり手で自然を表現しゆったりとした動きを行うクラスです。
クラシックバレエ	西ヨーロッパで発生した舞台舞踊です。バレエの基礎から行うクラスです。

調整系

定員：35名

アロマストレッチ	アロマを感じながら、ストレッチを行うクラスです。
ヨガ	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、心と身体の調和を目的としたクラスです。
やさしいヨガ	初めての方でも安心して入っていただけるヨガのクラスです。
パワーヨガ	パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで、集中力を高め、心身のバランスを整えるクラスです。
リラクソスヨガ	座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れ、呼吸を意識することでリラクソスを目的とするクラスです。
アロマヨガ	アロマを感じることで、リラクソスと心と身体の調和を目的としたクラスです。
ピラティス	呼吸と共に背骨やインナーマッスル（深層部）を動かし、姿勢改善・シェイプアップを行うクラスです。
自強術	独自の呼吸法と31の動作で自律神経を調整するクラスです。
太極拳	中国発祥の伝統護身術。深い呼吸とともにゆっくりとした動作で全身運動を行うクラスです。
KaQiLa〜カキラ〜	深い呼吸と独自の動きで肋骨を動かし、肋骨に繋がる背骨から連鎖的に全身の歪みを整えるクラスです。
ウェーブリング	ウェーブリングを使用することで、筋肉の「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」を行い、身体を整えていくクラスです。

※スタジオプログラム参加は、予約または整理券が必要です。

- └ 予約 … 毎月第4日曜の午前0時に翌1ヶ月分の予約が可能となります。（有料）
- └ 整理券 … 予約で定員数に達していなかった場合、レッスン開始20分前から配布させて頂きます。レッスン開始40分前から並び出すことが出来ます。（チェックイン後をお願いします。）

※レッスン開始後の途中入場・途中退場は出来ません。

ジムプログラム説明

トレーニング系

TRX TRAINING	サスペンショントレーナーを用いて、自体重と重力を負荷として利用するトレーニングです。
コアトレーニング	コア（体の芯）を鍛えるトレーニングです。

調整系

ストレッチ	全身の筋や関節を伸ばすクラスです。
--------------	-------------------

有料

OUTBODY	定員：3名 料金：お一人500円（税別） OUTBODYの分析結果をもとに、姿勢解消を目指したエクササイズを実施します。
----------------	---

※芝生エリアはジムプログラムを優先とさせていただきます。 ※有料レッスンは、申し込みが必要です。

プールプログラム説明

泳法系

クロール（初級）	25mを目標とし呼吸ありのクロールを習得します。
クロール（中級）	50mを目標とし、クロールのきれいなフォームを習得します。
背泳ぎ	背泳ぎの基本を習得します。
平泳ぎ	平泳ぎの基本を習得します。
バタフライ	バタフライの基本を習得します。
4泳法	4泳法の中から好きな泳ぎを決め、基本を習得します。
1M	60分間を4泳法で、800m～1200mを泳ぎます。（種目指定あり）
マスターズ	大会に出場するための技術と泳力アップを図ります。
スイム中級	30分間で300～500mを泳ぎます。（種目指定なし）※クロール中級の方が対象です。
スイム700	45分間で700mを泳ぎます。（種目指定なし）※45分で700mを泳げる方が対象です。
スイム1000	60分間で1000mを泳ぎます。（種目指定なし）※60分で1000mを泳げる方が対象です。
スイム1200	60分間で1200mを泳ぎます。（種目指定なし）※60分で1200mを泳げる方が対象です。

※4コースを使用します。（21名以上の場合は、3・4コースを使用します。）

※泳法プログラムは、朝と昼、夜の各一本ずつのみの参加です。

水中運動系

アクアピクス	水の特性を利用し、音楽に合わせて行う全身運動です。
アクアウォーキング	水の特性を利用し、歩くことを中心に行う全身運動です。

※1コースを利用します。

（アクアピクスは11名以上、アクアウォーキングは16名以上で1・2コースを使用します。）

有料

プライベート	定員：1名または2名 料金：3,000円（税別） コーチと1対1、1対2で行うレッスンです。
---------------	---

※有料レッスンは、申し込みが必要です。

※子どもスイミング…幼児クラス1・2コース、学童クラス1～3コース・全コースを使用します。

4コースのみの使用可の場合は、ウォーキングコースと初心者優先コースを半分の利用となります。開始時間より15分前から準備をさせていただきます。

