

フロア有料プログラム内容

教室名	内容
ヨガ (※80・90は700円です)	柔軟性の向上、集中力up、呼吸法によって身体の奥深い層からリラックスさせ、疲労回復やシェイプアップにも効果的なレッスンです。 初めての方から慣れた方までご参加頂けるよう、様々なインストラクターのレッスンをご用意致しております。お客様に合ったヨガをお楽しみ下さい。
健康体操	音楽に合わせて軽い運動とストレッチ体操をします。各週でイスのエクササイズを行います。腰痛・膝痛の予防・解消に!!
リズム体操	ユーロビートに合わせて楽しく運動をします。ストレッチ体操でしなやかな身体を作ります
フットストレッチ	手や足の反射区やツボを刺激。リンパの流れを促進してむくみを取り、脚関節の可動域を広げます
ウェーブリングストレッチ	音楽に合わせて軽い運動とストレッチ体操をします。各週でイスのエクササイズを行います。腰痛・膝痛の予防・解消に!!
ウェーブリングエクササイズ	「ボディアーチ」理論に基づき、体幹の強化、脂肪燃焼効果のあるエクササイズ
ウェーブ・コンディショニング	疲れが抜けきらないと感じている方、リンパの老廃物を流し身体の歪みを整えてみませんか？
骨盤調整	筋力のバランスをとり、骨盤を中心に全身の歪みを修正します
ピラティスコアトレーニング	日常生活に活かせる身体の意識作りを行い、インナーマッスルを鍛えていきます
バレエエクササイズ	初心者でも安心。正しい筋肉の使い方を学び美しい姿勢をつくります
太極拳A・D	太極拳の基礎初級クラス A 練功前段・入門太極拳・二十四式太極拳 D 太極拳養成十三勢功・二十四式太極拳
太極拳B	二十四式太極拳のレベルアップ 蓮花扇
太極拳C	規定楊式太極拳・三十二式太極剣(初級) ※ 毎月、最終週は休み
太極拳E	二十四式太極拳のレベルアップ 三十二式太極剣(初級)

プール有料プログラム内容

教室名	対象	内容
ボディメイキング	— (強度/中)	水の抵抗をフル活用してボディメイキング!!アクアグローブを付けてお腹・二の腕・お尻を引き締めています。
クロール①	水泳基礎 (水慣れ) 習得者	水圧や水の抵抗を感じながら手をまわす動作を練習します。
クロール②	~20m未満 泳げる方	スムーズに泳げるように息継ぎなど細かくチェックしていきます。
平泳ぎ	20m以上 泳げる方	手のかき、キックなどを繰り返し練習し、泳ぎを習得します。
バタフライ	クロール 平泳ぎ共に 40m以上	うねりの動作を加え泳ぎを習得します。


プール無料プログラム内容

教室名	対象	内容
水泳基礎①	プール入門	潜る動作を中心に練習します。水が怖い、思うようにもぐれないなど不安のある方は水慣れから始めます。
水泳基礎②	水泳基礎① 習得者	次ステップ浮く感覚を習得します。蹴伸びやキックなど、他の泳法にチャレンジ出来るよう基本をマスターします。
水中ウォーキング		水特有の浮力で足腰への負担を軽減!! 筋力と代謝機能のアップをはかります
水中運動	— (強度/中)	水の特性(水圧・浮力)を活かし、短時間で効率よく運動していきます
ウォーキング&ラン	— (強度/中)	足腰の負担を軽減し、体力・持久力のアップをはかります
アクアビクス	— (強度/高)	音楽に合わせて楽しくダンス!!足腰への負担が少なく、脂肪燃焼をうながしていきます

フロア無料プログラム内容

教室名	内容
チューブシェイプ	チューブの伸縮力を利用し安全に楽しく筋力アップ
リフレッシュストレッチ	フォームローラーを使い筋肉を伸ばし、緊張をとっていきます
ウエストシェイプ	初中級者向けの基本的なプログラムでお腹痩せ、腹筋強化にお勧めです

【マークについて】

-  …初心者 初めての方でも安心してご参加頂けるやさしいレッスンです。
- ★…強度[低] 体力に自信のない方もご参加頂け、参加を重ねることでより楽しく動けるレッスンです。
- ★★…強度[中] 少し体力に自信のある方向け、慣れた方が動きを楽しむことが出来るレッスンです。
- ★★★…強度[高] 複雑な動きなどしっかりと動ける、体力に自信がある方向けのレッスンです。

【注意事項】

- ・有料レッスン・無料レッスン共に高校生以上から参加可能となります。
- ・体調不良やドクターストップ、妊娠中の方は参加できません。また、お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ・受付は当日各プログラム開始30分前に行います。また、定員になり次第受付は終了となります。※電話や事前の予約はできません。
- ※プール有料レッスンのみ1時間前の受付となります。※プール有料レッスンは受付開始時に定員を超えている場合には、抽選とさせていただきます
- ・開催日が祝日の場合は原則休講となります。
- ・施設都合により休講となる場合があります。介護が必要な方は、介護者同伴でご参加下さい。
またプログラム内容等により参加できない場合がありますので、事前にご相談ください。
- ・プログラム参加以外で、施設を利用した場合(浴場等)、別途料金がかかります。
- ・有料教室は現金払い、教室回数券、リストバンドいずれかでお支払いいただけます。
- ・会員制のレッスンに関してはフロントにお問い合わせ下さい。
- ・こまめな水分補給を心がけてください。
- ・途中からのレッスンご参加をご遠慮させていただきます。