

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と、脚関節の可動域を広げます。
ウェープリングストレッチ	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!!
ウェープ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、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	総合太極拳 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)
ヨーガ療法	股関節周りや膝・背中・首の筋肉を強化していきます
ストレッチヨガ	呼吸にヨガのポーズをあわせながら、ゆったりとストレッチしていきます。

【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。

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きます。
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	— (強度/低)	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。
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。

【注意事項】

- ・有料・無料レッスン共に高校生からの参加が可能です。
- ・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。
- ・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ができない場合もございますので、事前にご相談ください。
- ・受付は各プログラム開始30分前から行います。また、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。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プログラム開始1時間前からの受付。受付開始時に定員を超えている場合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。
- ・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、リストバンドの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。
- ・レッスン途中からの参加は、ご遠慮させていただきます。