

□スタジオプログラム ご案内□

カテゴリー	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度
エアロ	初級	かんたんエアロ	45	エアロビクスの基本動作で構成された簡単でわかり易い入門クラス。	2	1
	初級	ランランエアロ	45	シンプルな振り付けと走る動き、弾む動きが入らない足腰に負担のない初級クラス	2	2
	初級	ボールピクス	45	ボールエクササイズをエアロビクスにミックス！筋肉を刺激しながら楽しく汗をかけるクラス	2	2
	中級	シェイプアップエアロ	45	エアロビクスに少し慣れてきた方や振り付けを楽しみたい方を対象にしたクラス	3	3
	中級	ベーシックステップ	45	ステップのバリエーションを楽しむ慣れてきた方向けのクラス。	3	3
ダンス	初級	かんたんジャズダンス	45	かんたんなジャズスタイルのクラス。リズムに乗ってなりきりダンスを楽しみましょう！	2	2
	初級	かんたんストリートダンス	45	ファンキーなリズムとステップで気軽にダンスを楽しむクラス。	2	2
	中級	K-POPダンス	45	人気のK-POPミュージックに合わせて楽しい振り付けで踊るクラス！	2	3
	中級	ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させた人気のダンスフィットネスエクササイズ！	3	3
	中級	VIVA！！ラテン	45	エアロビクスにラテンステップをミックスしたクラス。ラテンのワで楽しく踊りましょう！！	3	3
	中級	コアシェイプ	45	ウエスト・お腹回りを中心としたリズムカルな動きで美しいボディラインを目指しましょう！	3	2
ボディケア	初級	コンディショニング	45	ストレッチと様々なエクササイズをミックスさせて身体の調子を整えるクラス。	1	2
	初級	骨盤エクササイズ	45	骨盤の歪みを調整して身体の調子を整える事を目的としたクラス。	1	2
	初級	爽快棒	20～	ストレッチポールを使って身体のコリや歪みを取って、正しい姿勢にリセットしましょう！	1	1
	初級	サーキットシェイプ	20～	ステップ台とバランストレーニングを組み合わせた新しいエクササイズクラスです。	2	2
ヨガ ピラティス	初級	リラックスヨガ	45～	ヨガの基本的ポーズと呼吸法により心と体のリラクゼーションを目指すクラス。	1	2
	初級	パラフルヨガ	45～	ポーズと呼吸の連動性によりボディメイク効果と心身のバランスアップを目指すクラス	1	2
	初級	ピラティス	45～	深層部のインナーマッスルにフォーカス！姿勢の改善とボディバランスアップを目指すクラス	2	2
格闘技系	中級	マーシャルファイト	45	キックとパンチを組み入れた格闘技系フィットネスプログラム。	3	2
	中級	KAKU-TOH	45	空手やホクシングなど格闘技の動きを楽しみながらココロもカラダも燃やしましょう！	3	2
カルチャー	初級	フラダンス	45	下半身でリズムを取り上半身で歌詞を表現する、フラの基本を楽しめるクラス。	1	2
	初級	ハワイアンフラ	45	ハワイアンミュージックに乗り、しなやかな動きでウエストシェイプを目指しましょう！	1	2
	初級	健康体操	45	骨盤体操、肩こり解消、腰痛予防など様々な運動で機能改善を目指すクラス	1	2

<スタジオプログラムご参加について>

☆プログラム開始前、スタジオ内でのタオルなどによる場所取りはご遠慮下さい

☆プログラム開始後10分以上経過した場合、プログラムご参加をお断りします

☆体調が悪い時は決して無理をしないようお願い致します

☆定員を設定したプログラムにご参加の場合は、開始15分前よりカウンターにて整理券をお取りください

□プールプログラム ご案内□

カテゴリー	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度
スイム	初級	マスターズ	70	水慣れ・キックから、クロール・背泳ぎのマスターを目的としたクラス。	1	1
レッスン	中級	マスターズ	70	平泳ぎのマスターと、クロール・背泳ぎの泳力づくりを目的としたクラス。	2	2
	上級	マスターズ	70	バタフライのマスター、及び4泳法の泳力づくりを目的としたクラス。	3	3
アクアピクス	初級	アクアシェイプ	45	音楽に合わせてシンプルに全身を動かすことで脂肪燃焼を目指しましょう！	2	2

☆スイムレッスンは4週制となっていますので、5週目(29～31日)は休講となります

☆スイムレッスンへのご参加は「泳法指導オプション(有料:2,700円)」にお申し込み下さい