

【スタジオプログラム】

名称	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス系				
ソフトローインパクト 	30分	★		ひざ、腰に負担の少ない優しい動きに重視したクラスです。 初めてスタジオに参加される方、エアロビクス初心者におすすめです。
ビギナーエアロ 	50分	★		ソフトローインパクトに弾む動きををプラスしたクラスです。 基礎代謝、心肺持久力の向上に最適なプログラムです。
エアロサーキット	40分	★★		運動に慣れた方向けのクラスです。エアロビクスに筋コンディショニングを組み込んだ、 よりシェイプアップ効果の高いチャレンジクラスです。
ファットバーナー	50分 60分	★★★		脂肪燃焼を目的としたクラスです。 効果的に汗をかきたい方におすすめです。
オリジナルエアロ	50分 60分	★★★★～ ★★★★★		色々な運動要素を取り入れた、エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
スタートステップ 	30分	★		はじめてステップ台に乗るためのクラスです。ステップの基本動作を学びながら、 有酸素運動に必要な体力も身につけることができます。
ビギナーステップ 	50分	★★	★	ベーシックな動きを中心にステップ台で楽しみます。 色々な足の動きも習得できるクラスです。
シェイプステップ	45分	★★		ステップ台と床運動を上手に組み合わせて、色々なバリエーションを楽しむクラスです。
エンジョイステップ	50分	★★★★～		ステップ台を使った昇降運動に慣れた方向けのクラスです。 流れるようなコンビネーションをお楽しみください。

健康増進&リラクゼーション系

身体調整プログラム 	30分	★		「コアリセット」・「フレックスストレッチ」・「ナチュラルムーブメント」、これら3つのプログラムを 毎月ローテーションして行います。詳細は館内掲示の別紙をご覧ください。
ボールストレッチ & エクササイズ 	20分 30分	★		ストレッチボールを使い、歪みの解消や深層筋（インナーマッスル）を鍛えていく クラスです。尚、このクラスは定員20名となっております。
腰痛体操 	30分	★		腰痛になりにくい体を作り上げる為のクラスです。
からだコンディショニング 	30分	★		簡単なエクササイズを行い体の調子を整えていくクラスです！
バランスディスク 	30分	★		不安定なツールを使用してトレーニングを行い、腰痛予防や転倒防止などに必要な 体幹を鍛えます。尚、このクラスは定員20名となっております。
ベルビックスストレッチ（骨盤エクササイズ） 	50分 60分	★		骨盤を支えている筋肉を動かすことによって骨盤の歪みを調整し、正しい位置に リセットしていくクラスです。
バランスコーディネーション 	50分 60分	★		ストレッチや体をほぐすコンディショニングを行い、日常生活動作そのものを スムーズに行える体づくりを目指すクラスです。
ボディメイキング 	50分 60分	★		ヨガ・ピラティスの要素をもとに、体幹部（コア）に着目して全身の強化、柔軟性、 バランス力を高めて、ボディラインを整えるクラスです。
バレトン 	50分	★		「フィットネス」・「バレエ」・「ヨガ」の3つのそれぞれの要素を組み合わせた全身運動です。 全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能を高めていきます。
ボルドブラ 	50分	★		バレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性を高めるコンディショニングクラスです。 ボディメイク、心身のリラクゼーションも味わえます。
ボディリセット 	40分 50分	★		様々なツールを使い、有酸素運動とストレッチやコアトレーニングを裸足で行う クラスです。日常の疲れによる凝り、姿勢の歪みをリセットしていきます。
ヨガ 	50分 60分	★		ヨガの基本を習得するクラスです。 体内の気を意識して集中力を養います。疲労回復にも効果があります。
リラックスヨガ 	50分 60分	★		リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸しながらポーズを行うことにより 骨盤の歪みや血行を改善します。
ボディメイクヨガ	60分	★★		ヨガに筋力トレーニング的要素をプラスしたクラスです。 立位・ひねり・バランス系のポーズを行いボディメイクをねらいます。
ピラティス 	50分 60分	★～★★		体を内側から感じ鍛え、整えていくクラスです。 ボディラインを整え、痩せやすい体を作ることができます。
太極拳 入門 	60分	★		太極拳の入門クラスです。穏やかに、ゆっくりと動き呼吸することで強くしなやかな 体づくりを行います。初めての方にもおすすめです。

筋力トレーニング系

コアトレーニング 	20分	★～★★★★		どなたでもできるシェイプアップ効果の高いクラスです。 特に「体幹（コア）」に着目してトレーニングを行います。
GROUP POWER（グループパワー） 	45分 60分	★～		バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋力トレーニングを行うクラスです。安全かつ 効果的なエクササイズで、体を引き締めたい方、筋力UPしたい方におすすめです。
GROUP CORE（グループコア） 	30分	★～		ウエイト・タオル・ステップ台と自体重を使ってコアトレーニングを行うクラスです。 運動パフォーマンス向上、腰痛予防、締まった腹筋を作り上げたい方におすすめです。

 初心者マークがついているものは、初めての方、体力に自信がない方にもご参加いただける内容となっています♪
★ が増えるほど、強度・難度が上がります。

名称	時間	強度	難易度	内容
格闘技系				
GROUP Fight（グループファイト） 	45分 60分	★～		ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングを ダイナミックな音楽に乗せて、シンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。
ダンス系				
Hula 	50分	★		年齢問わず人気のあるフラダンス。 はじめての方でも本場のフラダンスを気軽に体験できます。
ZUMBA（ズンバ） 	50分	★★★		世界中のダンス音楽を取り入れたダイナミックでパーティーのような フィットネスエクササイズです。

その他

卓球タイム	90分	★		自由に卓球を楽しんで頂く時間です。 詳細は館内掲示の別紙をご覧ください。
-------	-----	---	--	---

【プールプログラム】

名称	時間	強度	難易度	内容
水中運動(アクア)系				
水中筋トレウォーキング 	20分	★		全身の筋肉を使って、水中での様々な歩き方を習得するクラスです。 トレーニングが苦手な方も自然と筋力トレーニングが行えます。
ウォーキング & 水中運動 	30分	★		水中で様々なウォーキングや水中運動を行うクラスです。 運動が苦手な方、水中運動に慣れていない方にもおすすめです。
わいわい水中運動 	30分	★		週ごとにテーマを決めて水中運動を行うクラスです。 詳細は館内掲示の別紙をご覧ください。
水中レクリエーション 	30分	★		ウォーキングからツールを使ったトレーニングまで様々な水中運動を楽しめるクラスです。 水中で行うので膝・腰にも負担が少なくどなたでもご参加いただけます。
水中ウォーキング&バレー 	30分 45分	★		水中で様々な歩き方を行い、水中運動を楽しみます。運動が苦手な方、 慣れていない方も最後には水中バレーボールでリフレッシュ間違いなしです。
水中GOLD`Sシェイプ & バレー 	30分	★～★★		水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行うクラスです。 体を引き締めたい方、筋力アップしたい方におすすめです。
水中ヨガ & ミットアクア 	45分	★～★★	★	アクアミットを使用したアクアピクスと水中でのヨガを取り入れたクラスです。 ストレッチ・筋力トレーニングを行います。陸上でのヨガが苦手な方にもおすすめです。
ウォーキング & アクアピクス 	45分	★★	★	音楽に合わせて水中でのウォーキングとアクアピクスの両方が楽しめるクラスです。 基本動作からバリエーションを変え、様々な動作の組み合わせを楽しみます。
アクアピクス 	30分 45分	★★		水の特性を生かし、水中でエアロビクスを行うクラスです。 心肺機能の向上を目的としたプログラムです。
アクアサーキット 	45分	★～★★		有酸素運動と様々なツールを使用した筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。 効率良く脂肪燃焼したい方におすすめです。
アクアシェイプ	45分	★★～	★	音楽に合わせて水中でダイナミックに動くことにより、脂肪燃焼効果をねらいます。 筋コンディショニングも行い、シェイプアップ・ストレス発散にも効果的なクラスです。

泳法レッスン

はじめてプール 	20分 30分	★		はじめてプールに入る方、泳げるようになりたい方におすすめのクラスです。 水慣れからゆっくり行いますので、水が苦手な方も安心してご参加いただけます。
キック練習 	20分	★		様々な種目のキックを中心に練習していくクラスです。
初級クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ 	30分	★	★★	各泳法を基礎から習得していくクラスです！まずは25m泳げるようになります。
泳法ワンポイント 	30分	★～		泳ぎのフォームチェックをしていくクラスです。25m泳げなくてもご参加いただけます。
フィンスイム	30分	★★～ ★★★★		フィン（足ひれ）を足に付けて泳ぎを楽しむクラスです。
マンスリー泳法 	30分	★～★★★★		月ごとに内容が変わります。詳細は館内の掲示をご覧ください。
泳ぎこみ	30分 45分	★★★		50m泳げる方におすすめのクラスです。 体力をつけてより長い距離を泳ぐことにチャレンジしていきましょう。
チャレンジスイム	30分 45分	★★～ ★★★★		25m以上泳げる方向けのクラスです。 合計で500mを目標に練習を行います。