〈アクアプログラム〉

プログラム名	時間	強度	難易度	説　明	定員
肩こり腰痛緩和ウォーキング	30分	☆	☆	水の抵抗を利用しながら全身をほぐしていきます。 運動初心者の方でもお気軽にご参加頂けるプログラムです。	20名
美姿勢ウォーク	30分	☆	☆	骨盤調整とコアの強化から美しい姿勢を目指します。陸上では難しい動作も水の力を借りて行っていきます。身体機能(膝痛、腰痛、肩こりなど)改善にオススメです！身体を引き締めたい方にもオススメです。	25名
体幹トレーニング	20分	☆～☆☆	☆	水の特性を利用しながら、ヌードルを使用して体幹部を中心にトレーニングをするクラスです。	25名
水中トレーニング＆ウォーキング	30分	☆～☆☆	☆	水の抵抗やツール（浮き具）を用い、簡単な筋力トレーニングやウォーキング等を行い身体のコンディションを整えるクラスです。	20名
リズミカルストレッチ	30分	☆～☆☆	☆	ゆっくりとした音楽に合わせて、アクアビクスの基本動作を使いながら全身を伸ばし、ほぐしていくクラスです。	25名
のびのびアクア	30分	☆～☆☆	☆	水の特性を活かし、水中でエアロビクスを行うクラスです。 のびのびと進めていきますので、水中運動が初めての方でも安心してご参加頂けます。	25名
水中ヨガ＆アクアビクス	45分	☆～☆☆	☆	水の特性を活かした水中エアロビクスと、水中でのヨガを組み合わせたクラス。 温めた筋肉をヨガの動作でしっかりと伸ばしていきます。 陸上でのヨガが苦手な方にもおススメです！	25名
アクアビクス	30分 45分	☆☆～☆☆☆	☆☆	水の特性を活かし、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。	25名
アクアシェイプ	30分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆	音にあわせて水中でダイナミックに動くことにより、脂肪燃焼効果を狙います。 ミットやヌードルなど様々な用具を使用することもあります。	25名
ファットバーン	45分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼に効果的な動きで、元気に楽しく脂肪燃焼していきます。 全身の筋肉をバランスよく使い、キレイにダイエットしたい方にオススメです。	25名
アクアサーキット	30分 45分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。 効率良く脂肪燃焼したい方、心肺機能を高めたい方にオススメです！	25名
アクアキックボクシング	45分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆	キックボクシングの動作を組み込み、脂肪の燃焼と筋力UPを目指すクラスです。	25名
アクアダンス	30分 45分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆☆	通常のアクアビクスにダンスの要素を加え、リズムにのりながら身体を動かすことで有酸素運動による脂肪燃焼効果を高めていきます。	25名
ミットアクア	45分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆☆	アクアミットを使い水の抵抗を利用し、音楽に合わせて水中運動を行うクラス。 脂肪燃焼に効果的なクラスです。	25名
ビューティーシェイプ	45分	☆☆～☆☆☆☆	☆☆☆	リズミカルなアクアダンスコンビネーションと、アクアミットを利用した筋力トレーニングを組み合わせた、シェイプアップストレス解消に効果的なクラスです。	25名

☆アクアプログラムにご参加される方は、必ずフロントにて参加表にお名前をご記入ください。定員に達した場合、お名前のご記入がない場合はご参加頂けませんのでご協力お願い致します。　※代筆は不可となります。

☆　初心者　／　☆☆　初中級者　／　☆☆☆　中級者～

〈有料プログラム〉＊プライベートレッスンはお客様の希望の時間帯を指定できます。

プログラム名	時間	定員／料金	内　容
プライベートレッスン	30分	1名／3,250円	目的に合わせてご自分のペースで、効果的な練習ができます。 インストラクターを指名して、お客様の希望の時間帯でレッスンを行います。
	60分	1名／6,500円	
		2名／6,500円	

〈スイムレッスン〉

プログラム名	時間	レベル	内　容	定員
ビギナースイムレッスン	30分	初心 初級	各泳法それぞれのクセを発見し修正していきます。 月毎に内容が変わります。内容は別紙をご確認ください。	15名
ビギナークロール45	45分	初心 初級	初心者向けの45分レッスンです。呼吸をつけたクロールの習慣を目的とするレッスンで、水泳が初めての方からご参加頂けます。	15名
バタフライ30	30分	中級	バタフライを習得するレッスンです。クロール、背泳ぎといった基本泳法を習得された方のステップアップレッスンです。	15名
エンジョイスイミング	30分	中級	楽しく泳ぐをテーマにトレーニングします。4泳法を習得された方のためのファンレッスンです。	15名

〈スイミングスクール〉＊登録制の有料クラスです。

クラス名	時間	内　容	定員
初心者	60分	水慣れからキック・クロールの12.5M完泳を目標としたクラスです。	8名
初　級	60分	20mクロールでの完泳と、背泳ぎを習得するクラスです。	8名
中　級	60分	平泳ぎとバタフライを習得するクラスです。	8名
上　級	60分	4泳法のレベルアップや、ゆっくり長く泳げる為の形作りを習得するクラスです。	5名

〈GYM〉

クラス名	時間	内　容
さわやかストレッチ	20分	ゆっくり時間をかけて全身のストレッチを行います。
機能別ストレッチ＆トレーニング	30分	普段の生活を力強く、快適に過ごしていく為のストレッチ・トレーニングです。
Core　リセット	30分	日常生活で蓄積された身体の力みを解消します。運動後に最適です。
Core　トレーニング	30分	腹筋や腰部周りの深層部にある筋肉（インナーマッスル）を鍛えることを目的としたクラスです。
Body　weightトレーニング	30分	器具やマシンを使わずに自分の体重だけを使ってトレーニングします。強度の調整できるのでどなたでもご参加できます。
下半身トレーニング	15分	下半身を中心に筋力アップを目指します。
上半身トレーニング	15分	上半身を中心に筋力アップを目指します。

〈身体調整プログラム〉

クラス名	時間	内　容
コアリセット	30分	ストレッチポールを使用したプログラム。 緊張した部位を脱力していく「ゆるみ系」プログラム！寝つきの悪い方におススメです。
コアインナートレーニング	30分	身体の土台となる深層筋を活性化させるトレーニングを行うクラスです。 正しい姿勢を体に覚えさせていきます。トイレの悩みを解消する効果もあります。
フレックスストレッチ	30分	フレックスクッションを利用したストレッチプログラム。正しい骨盤の位置を体に認識させ、柔軟な股関節を獲得したい方へおススメです。
セルフ筋膜リリース	30分	グリットフォームローラーを使い、自分自身で筋膜を伸ばし全身の緊張をほぐします。

〈ビッグ3〉＊フリーウエイトエクササイズの代表的な3種目を軽量ウエイトで行うエクササイズです。

クラス名	時間	内　容
スクワット	30分	下半身エクササイズの代表的な種目。正しいフォームをつくりながら効果的にトレーニングします。
ベンチプレス	30分	上半身エクササイズの代表的な種目。正しいフォームをつくりながら効果的にトレーニングします。
デッドリフト	30分	下半身、腰部、背部エクササイズの代表的な種目。正しいフォームをつくりながら効果的にトレーニングします。

〈有料プログラム〉

プログラム名	時間	定員／料金	内　容
マスターズ（年間登録が必要です）	60分	なし／540円	水泳をもっと楽しみたい！自分の目標に向かって練習したい！ やってみたいけど、まだ自信がない。という方にもお勧めです。