

＜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
リズムカル 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オススメです！	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	☆☆～ ☆☆☆☆	☆☆☆	リズム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カみを解消します。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すすめです。
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オススメです。
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＞＊フリーウェ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。