

名称	時間	強度	難易度	内容
<b>エアロビクス系</b>				
エアロローインパクト	30分 50分	★		膝、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の方におすすめです。体力に自信のない方は短い時間のクラスからはじめましょう。
エアロ&コンディショニング	60分	★★	★	歩く動作を中心とした有酸素運動と筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく組み合わせたクラスです。基礎体力を養いたい方におすすめです。
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。
スタートステップ	40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。
ピギナーステップ	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。
<b>健康増進&amp;リラクゼーション系</b>				
ポールストレッチ&エクササイズ	20分 30分	★		ストレッチポールを使い、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。
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。
ベルビクストレッチ(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。
ボディリセット	40分 45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。
美脚・美尻ヨガ	50分	★★		メリハリのある、美脚・美尻を目指すヨガのクラスです。骨盤周りを安定させ、「緩める」と「引き締める」を効果的に行います。下半身の強化にもおすすめです。
ボディメイクヨガ	50分 60分	★★		ヨガに筋力トレーニングの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。
<b>シェイプアップ系</b>				
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。
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。
<b>格闘技系</b>				
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。
<b>その他</b>				
卓球タイム	60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。

🟡 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おります。★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
<b>機能改善プログラム</b>				
健康体操	30分	★		関節可動域を広げ、怪我防止・健康維持のための体操やトレーニングを行うクラスです。
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。
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。
生活筋力体操	30分	★		日常動作をスムーズにするための簡単な体操をするクラスです。
<b>ダンス系</b>				
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。
SALSATION(サルセーション)	45分 60分	★★★		音楽を感じて歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。年齢問わず、ダンス経験がない方も楽しく体を動かせます。
ラテンムーブメント	30分	★		様々なプログラムに使われているラテンステップの基礎を重点的に学ぶクラスです。年齢層問わず、ラテンダンスの基礎を学びたい方におすすめです。
<b>水中運動(アクア)系</b>				
水中筋トレウォーキング	20分 30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	20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。
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GOLD'Sシェイプ	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。
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。
ミットウォーク&アクアピクス	45分	★~★★		アクアミットを使い水の抵抗を利用し、音楽に合わせてウォーキング・水中運動を行います。心肺機能向上・ストレス解消におすすめです。
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。
ウィークリーレッスン	45分	★★		週替わりで担当者が変わりアクアピクスを行います。担当者はレッスンスケジュールをご確認ください。※5週目はレッスンの実施がありません。
<b>泳法レッスン</b>				
はじめてプール	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。
水慣れ12.5mスイム	30分	★		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、12.5m泳げるようにしていきます。
スタート&ターン練習	20分	★		様々な種目のスタートとターン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とポイント練習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。
はじめてフィンスイム	30分	★		はじめてフィン(足ひれ)を付ける方、まだフィンに慣れていない方におすすめなクラスです。
マンズリー泳法	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	30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。
めざせ!!〇〇m	30分	★~★★★		得意な泳法で泳ぐ距離を伸ばして行きます。自分で設定した目標を目指し、フォーム確認や実践練習を行います。
めざせ!!個人メドレー	30分	★★~★★★		4泳法が泳げる方におすすめのクラスです。スタートやターン練習も行い、少しずつ泳ぐ距離を伸ばします。
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。
フィンで泳ぎ込み30	30分	★★~★★★		フィンを付けてさまざまな泳ぎを楽しみます。長い距離泳ぐことで、脚の筋肉や体力強化につながります。