

名称	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス系				
はじめてエアロ	30分 45分	★		エアロビクスが全く初めての方向きのクラスです。 ひざ・腰に負担の少ない、優しい動きを中心に行います。
シンプルエアロ	50分	★～ ★★	★	シンプルなエアロビクス動作を中心に行うクラスです。 エアロビクスの基礎を習得します。初心者・体力に自信のない方におススメです。
シェイプエアロ	50分	★★		エアロビクスの基本動作に慣れた方向向けのクラスです。 脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におススメです。
エアロサーキット	50分	★★★ ～	★★	運動に慣れた方向向けのクラスです。エアロビクスパート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。
シンプルステップ	45分	★～ ★★	★	ステップ台を使用したシンプルな昇降運動を中心に行うクラスです。 ステップの基本を習得します。初心者・体力に自信のない方におススメです。

健康増進&リラクゼーション系

からだコンディショニング	20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！
健康体操	30分	★		腰痛予防、肩こり予防、ひざ痛予防のためのクラスです。 運動不足を感じている方もお気軽にご参加ください。
ポールストレッチ& エクササイズ	30分	★		ストレッチポールを使いストレッチやエクササイズを行うクラスです。 尚、このクラスは定員20名となっております。
ヘルピックストレッチ (骨盤エクササイズ)	50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。
リラックスヨガ	50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。
ベーシックヨガ	50分	★～ ★★	★	ヨガの基本ポーズ・呼吸を覚えていくクラスです。 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。
ボディリセット	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。
ピラティス	50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。

シェイプアップ系

GOLD'Sシェイプ	30分	★		筋力アップや身体機能向上を目的としたプログラムです。どなたでもご参加いただけます。
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したい方におススメです。
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ススメです。
ハレトン	45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。

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。
---------------------------	------------	----	--	---

スタジオその他

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。
-------	-----	---	--	---

名称	時間	強度	難易度	内容
ダンス系				
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。
ZUMBA GOLD	50分	★～		急な方向転換もなく、フィットネス初心者の方やダンスの苦手な方、シニアの方でも安心して 参加できるダンスプログラムです。
SALSATION (サルセーション)	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	50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ススメです。
ポルドブラ	50分	★		バレエとダンスを基にしたエクササイズで、優雅な動きの中でストレッチ効果や筋力アップ、 姿勢改善などを行っていきます。

水中運動(アクア)系

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みます。 運動不足やストレスの解消におすすめてです。
エンジョイプール	30分	★	★★	水中運動もしくはフィンスイムを楽しみます。 実施内容については館内掲示をご覧ください。
アクアビクス	45分	★★		水の特性を活かしながら水中エアロビクスを行います。 音楽に合わせて身体を動かし、心肺機能の向上を目指します。
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合わせて動きます。 効率良く脂肪を燃焼させたい方におすすめてです。

泳法レッスン

はじめてプール	30分	★		はじめてプールに入る方や泳げるようになりたい初心者の方におすすめてです。 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。
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行きます。25m完泳を目指します。
4泳法レッスン	30分	★～		各泳法を基礎から泳ぎこみまで幅広く行っていきます。 月によって泳法が変わります。
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きます。 25m泳げなくてもご参加いただけます。ワンポイントチェックで泳力を向上させましょう！
ウィークリーレッスン	30分	★～★★★		担当者が週替わりでレッスンを実施します。詳細は館内の掲示をご覧ください。 いろいろな担当者のレッスンを楽しみましょう！
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みます。
フィンで泳ぎこみ30	30分	★★～ ★★★		フィンを付けて泳ぎこんでいきます。泳ぎを楽しみたい方や体力を向上させたい方におすす めてです。

プールその他

水中バレー	30分	★		プールで自由にバレーを楽しむ時間です。 ご参加の際は、掲示のルールを守ってご参加ください。
スイミングサークル	30分	★～★★★		お客様同士で泳ぎを楽しむ時間です。 どなた様もお気軽にご参加ください。

 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います。
★が増えるほど、強度・難度が上がります。