

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すすめです。
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すすめです。
エアロサーキット	50分	★★★ ～	★★	運動に慣れた方向けのクラスです。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。
はじめてステップ	45分	★		はじめてステップを行う方におすすめのクラスです。 安全に昇降運動を行うための基礎を習得します。
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すすめです。
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。
ボールストレッチ & エクササイズ	30分	★		ストレッチボ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。
リラックスストレッチ	50分	★		ゆったりと、全身のストレッチを行うクラスです。 日常生活で体に不快感を感じる方や運動機能を高めたい方におすすめです。
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	45分 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 パワー	45分	★		初心者にも安心な、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。バーベルや ダンベル、プレート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。
自重トレーニング	45分	★～		自分の体の重みを使って無理なく行う筋力トレーニングのクラスです。筋力アップ、 体幹強化、姿勢改善に効果的です。初めての方も安心してご参加いただけます。
バレトン	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。
Beat Run (ビートラン)	45分	★～★★★		主に「体幹・お尻・脚」を使った有酸素トレーニングのクラスです。音楽に合わせて動きます。 下半身の筋力アップやシェイプアップを目指す方におすすめです。
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 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。
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)	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すすめです。
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				
fightウォーキング &レクリエーション	30分	★		水中ウォーキングに格闘技のパンチやキックなどの動作が加わります。ダイナミックな動きを 自分のペースで楽しみましょう。レクリエーションもあります。
AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	30分	★★		水中で行うZUMBAのクラスです。世界各国の音楽に合わせて水中でダンスを行います。 心肺機能の向上、シェイプアップ、初心者の方にもおすすめです。
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で動きます。 効率良く脂肪を燃焼させたい方におすすめです。
泳法レッスン				
はじめてブール	30分	★		はじめてブ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。
リラックススイミング	30分	★～		力を抜くことがテーマのレッスンです。ヌードルやビート板を使って背面で泳ぎます。
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！
マンスリー泳法	30分	★～★★★★		月ごとに泳法の内容が変わります。詳細は館内の掲示をご覧ください。
わいわいスイミング	30分	★～★★★★		泳法基礎練習のコースと仲間でわいわい楽しく泳ぎこむコースのどちらかをご自身で 選んでご参加ください。無理をせずにみなさんと楽しみましょう。
エンジョイスイミング	30分	★～★★★★		泳力向上を目指してさまざまなドリル練習をします。楽しみながら力を付けましょう。
泳ぎこみ30	30分	★★～ ★★★		50m泳げる方におすすめです。 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。