

スタジオ・プールプログラムのご案内

- 怪我などの防止のため、プログラム開始5分以降の入退場はご遠慮ください。
- マットをご利用の際は、利用後スタジオ内のタオルでお拭きください。
- 皆さまに気持ちよく参加していただけるよう、ご協力くださいませ。
- 代行・内容変更などはフロント掲示板、スタジオ前掲示板にてお知らせしております。

●プールプログラム:プール・共通ご利用の方のみご参加可能

《会員限定》 ☆先着定員20名 ※レッスン開始15分前より名簿にて受付。

クロール初級	★～	呼吸法がマスターでき、25mを目指したい方に！
クロール中級	★★	より長く快適に泳げるようにスキルアップしたい方に！ ※25m以上泳げる方対象
《どなたでも参加OK》		
水なれ	★	いちから水泳を始める方へ！呼吸法や伏浮き、キックなどを練習します。 ※25m泳げない方対象となります。
はじめてクロール	★	呼吸法をマスターしたい方へ！ ※25m泳げない方対象となります。
お気軽ウォーキング	★	ウォーキングに慣れない方でもお気軽にご参加できます。
アクアウォーキング	★	全身を使い、水の中で様々な歩き方を行います。
アクアピクス	★	水の特性を利用し、リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。
フィンスイム	★★	フィンを使い、いろいろなキック・泳ぎを練習します。
チャレンジスイム	★★★	約800m～1200mを目指して泳ぎます。 ※50m以上泳げる方対象

●有料レッスン(料金1回500円) ※券売機にてチケットをお買い求めのうえフロントにて受付。

パラエティスイム	★	月替わりで各種目を集中して練習します。 【月】1月:平泳 2月:ハタライ 3月:クロール 【木】1月:クロール 2月:背泳 3月:平泳
----------	---	--

●ジュニアスクール:各ステージに合わせた心身の成長を応援します！

《スイム》 ☆泳げる楽しさを学び、挨拶や礼儀なども身につけていきます。

Aクラス【カニ級～16級】	月・火・木・金・土	【時間】 15:55 ～ 16:55 【定員】 25名
Bクラス【15級～3級】	月・火・木・金・土	【時間】 16:55 ～ 17:55 【定員】 40名
Cクラス【4級～1級】	月・火・木・金・土	【時間】 17:55 ～ 18:55 【定員】 25名

《スポーツ塾》 ☆跳び箱・マット・鉄棒を中心に各スポーツに通じる基礎体力づくりを！

年中～小学3年生	月・金	【時間】 16:00 ～ 17:00 / 17:10 ～ 18:10 【定員】 各15名
----------	-----	--

《ダンス》 ☆踊る楽しさを学び、挨拶や礼儀なども身につけていきます【KATSUYA】

年長～小学4年生	火・土	【時間】 17:00 ～ 18:00 【定員】 20名
小学5年生～中学3年生		【時間】 18:05 ～ 19:05 【定員】 20名

《チアダンス》 ☆チームワークを身につけ、思いやりや協調性を学びます【田中 佑季】

年小～年長	木	【時間】 16:30 ～ 17:30 【定員】 20名
小学1年生～小学4年生		【時間】 17:35 ～ 18:35 【定員】 20名
小学5年生～中学3年生		【時間】 18:45 ～ 19:45 【定員】 20名

●スタジオプログラム:ジム・共通ご利用の方のみご参加可能

《会員限定》 ☆先着定員35名 ※レッスン開始15分前よりスタジオ前にて整理券配布。10分前入室

健美操	★	身体のバランスを整えるクラスです。ゆったりとした音楽とともに心身を動かします。
HIP HOP	★～	身体とリズムの一体感を感じながら振り付けやステップを楽しみましょう！
フィットネスホッピング	★～	音楽に合わせてパンチやキックのコンビネーションを楽しみます！ ストレス解消に！
エアロ&コンディショニング	★★	前半の有酸素運動と後半のコンディショニングで美しい身体作りを！！
楽しくコンビ	★★～	歩く動きで振り付けを楽しむクラスです。 初心者の方でもステップのみでもOK！！
楽しく脂肪燃焼	★★～	脂肪燃焼に適した強度でしっかり汗をかき、シェイプアップを目指すクラスです。
チャレンジエアロ	★★～	体力に自身のある方、レベルアップしたい方に！難易度アップ！？
ZUMBA	★★～	ラン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズで、多くのカロリー消費が期待できます！ 土曜日は、初心者向けの内容となっております。
ポルトブラ	★	バレエの要素を取り入れ、姿勢や柔軟性など身体のコンディションを整えます。 【定員30名】
フラダンス	★	ハワイの民族舞踊。伝統的で神聖な踊りを学びます。
楽しくエアロ	★★	シンプルな動きを取り入れながら、楽しんで体力向上を目指します。
KAZE prep	★～	筋腹の走行に合わせたストレッチと自重負荷トレーニングを組み合わせたリフレッシュエクササイズです。

《どなたでも参加OK》 ☆先着定員35名 ※☆の定員は表面をご参照ください。

ストリートダンス	★～	身体とリズムの一体感を感じながら、振り付けを楽しみましょう！
ZUMBA	★★～	ラン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズで、多くのカロリー消費が期待できます！ 曜日によって強度が異なります。
ストレッチ各種	★	疲労回復・怪我の予防や柔軟性の向上を目指します。運動の前後にお勧め！
ポール&ストレッチ	★	ストレッチポールでほぐした後に、ゆっくり身体を伸ばしていきます。 【定員20名】
ボディシェイプ	★	ダンベルやチューブなどを使い、筋力アップや基礎代謝の向上を目指すクラスです。 ターゲットの筋肉をしっかり引き締めましょう！
バランスボール	★	大きなボールを使い筋力や身体ほぐしをしながらバランス力アップ！ 【定員20名】
青竹ワーク	★	足回りのマッサージ、青竹ふみで代謝UP&血行促進！
かんたんステップ	★	筋力や心肺機能向上、バランスなど運動機能を高めます。 【定員20名】
スタッフバラエティ	★	スタッフによる、週替わりのお楽しみレッスンです。 ※内容により定員は変動します。
はじめてエアロ	★	エアロピクスが初めてでも気軽に受けていただけるクラスです。
エアロ&バランスコーディネーション	★～	前半は簡単なエアロピクス。後半は簡単なほぐし、筋力、ストレッチなどを組み合わせた動作改善を行い、今よりも身体の動きを向上させる機能改善プログラムです。
初級サーキットエアロ	★～	ダンベルやチューブを使って筋力アップとエアロピクスの有酸素運動を繰り返すことで代謝の良い身体作りをしましょう！！
ウェーブストレッチ	★	全身の骨格にフィットするリングで、ほぐし・のびし・引き締め・しなやかな身体作りを！ 【定員30名】
ポルトブラ	★	バレエの要素を取り入れ、姿勢や柔軟性など身体のコンディションを整えます。 【定員30名】
かんたんエアロ	★～	初めての方から、慣れてきた方にお勧め！初心者でも安心のクラスです。

●有料レッスン ☆定員30名(料金1回500円) ※券売機にてチケットをお買い求めください。

ヨガ	★	呼吸とともに身体の調和を整え、自然治癒力を高めていきます。
----	---	-------------------------------