

# スタジオレッスン紹介

- ★…初めての方
- ★★…慣れてきた方・少しチャレンジしたい方
- ★★★…しっかり動きたい方
- ★★★★…とにかく動きたい方

エアロビクスレッスン		
エアロ	★~★★★	軽快なリズムにのって楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能の向上に役立ちます。
	★★	ラテンの曲に合わせて、ラテンのステップ(骨盤の回旋等)を取り入れて行う有酸素運動です。
レズミルズ		3ヶ月に一度音楽と曲が新しくなります 時間により★の数が変わります
ボディパンプ	★	コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短期間でカラダを引き締め活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインに変身します。
ボディコンバット	★	キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作を取り入れたクラスです。とにかく楽しいので、あっという間にフィニッシュ!
ボディバランス	★	ヨガ、太極拳、ピラティスなどに基づくストレッチング、コアトレーニングを組み合わせ音楽にのせて行うエクササイズです。
ボディジャム	★~★★★	ダンスの動きをベースに、音楽に身をゆだねて楽しみながら行う有酸素運動です。振り付けは曲が流れる中で少しずつ覚えていきます。
レズミルズ トーン	★	トーンとは「引き締める」という意味です。ゆっくりとした音楽でヨガの動きを取り入れ筋力向上、コアの強化を目指します。自分に合った強度を選べます。
ヨガ・ピラティス		
ヨガ かんたんヨガ	★	呼吸をしながら気持ちを落ち着かせ、優しいポーズと共に、普段使っていない部分を伸ばし身体のだるさを取っていきます。バランス力もアップしていきましょう!
季節のヨガ	★~★★★	日本の四季にあわせて、身体によいポーズ、季節を感じられるポーズをとりました。ほぐし、ゆるめ、心、身体の声聞きながら、心地よい時間を一緒に過ごしませんか?
姿勢改善ピラティス	★	年齢に関わらずどんな健康状態の方でも始められ、普段の身体の動きの癖を見直し、負担を軽減することで良い姿勢につながります。本来の身体の動きを取り戻しましょう
バレトン	★~★★★	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたエクササイズです。レッスンは裸足で行い、動きも簡単に運動経験の少ない方にもおすすめです。

ダンスレッスン		
ダンスミックスエアロ	★★~★★★	ジャズ・HipHop・ハウスなど多彩なジャンルが含まれているクラスです。前半はストレッチとトレーニング、後半は振り付けを中心に行っていきます。
	★★★	ラテン系の音楽とダンスが融合されたエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたとても楽しいプログラムです。
ZUMBA		
コンディショニング		
モーニングストレッチ	★	朝、起きたての体にじわーっと染み込むストレッチを行います。難しい動きはありませんのでお気軽にご参加ください。
コアトレーニング	★~★★★	姿勢を維持する体幹を鍛えるトレーニングです。初めての方でもご参加いただけます!
棒エクササイズ	★	1本の棒を利用して有酸素運動や筋力強化運動にバランスや柔軟性、さらにリラクゼーションまで行えます。転倒防止に効果的です。
フットケア	★	筋肉のコンディションを整えます。癒されるアロマオイルを使って下肢マッサージも行います。激しいトレーニングをしている方、最近運動がツライ方、全ての方におすすめです。
XCO	★	XCOという道具を利用して縦・横に振りながら楽しく全身運動を行います。インナーマッスルが鍛えられたり、消費カロリーがアップするなど、様々な効果が得られます。
太極拳		
楊名時健康太極拳	★~★★★	太極拳とは、武術であり、芸術であり、哲学を含んだ心身の健康法です。身体を動かしながら、瞑想(めいそう)・禅の状態に導いていくことにより心まで整える健康法です。
簡化24式太極拳	★	「伝統太極拳」の套路(とうろ)を基に作られた、とても美しく奥の深い太極拳です。一つ一つの套路を習得しながら、より洗練させていきます。基本的な動作の練習から行っていきます。

# アクアレッスン紹介

フィットネスレッスン ☆:運動強度		
: 運動初心者でも安心	☆: 軽い	☆☆: ややしっかり

フィットネスレッスン		
水中ウォーキング系レッスン		
アクアサーキット	☆	水中歩行と水の抵抗を使って行う様々な筋力トレーニングを交互に行うことで、有酸素運動と筋力トレーニングの両方の効果が期待できるクラスです。
アクアウォーク	☆	水中歩行を中心に、簡単な水中運動を加えて楽しく運動します。
水中エアロビクス系レッスン		
ミットアクア	☆☆	ミットと呼ばれるグローブを付けることで自分で負荷の調整が出来、より効果的に筋力トレーニングと有酸素運動が行えます。
アクアファイティング	☆	音楽を聞きながら、水中で行うエアロビクス(有酸素運動)にパンチやキックなどの格闘技の要素を取り入れたクラスです。
アクアエクササイズ	☆~☆☆	音楽を聞きながら行う30分間の水中で行うエアロビクス(有酸素運動)です
その他レッスン		
スノーケリング	☆	水中を覗くための”マスク”、呼吸が出来る”スノーケル”楽に進むことが出来る足ひれ”フィン”。これらの道具を使って自由に泳ぐレッスンです。 泳ぎに自身がない方も大歓迎！道具は無料で貸し出しております。

スイムレッスン ☆:対象		
: 泳ぎを始めたい方		
★~★★: 25m完泳を目指す方	★★★: 25m以上泳げる方	★★★★: 50m以上泳げる方

スイムレッスン		
はじめてスイム	★	水に慣れることからクロールを習得したい方を対象にしたレッスンです。水に顔を付けることや水中での基本姿勢から、四泳法の基礎を学べるクラスです。
らくらく クロール・背泳ぎ	★	クロール・背泳ぎを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。
らくらく 平泳ぎ・バタフライ	★★	平泳ぎ・バタフライを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです
らくらく 四種目	★~★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。
とことんスイム	★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライをそれぞれ楽に・キレイに25m泳げるようになるため、または四泳法を速く25m以上泳げるようになるためのレッスンです。
スイムトレーニング	★★★★~ ★★★★★	インターバルトレーニングを中心に行い、泳力や体力向上したい方、新たな目標を目指したい方にお勧めのレッスンです