# プールプログラム案内

## ●顔をつけない水中運動クラス

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| 水中ウォーク | 30分 | 膝・腰にやさしく、様々な歩き方を行い体に無理なくカロリー消費できます。 | 🔰 |
| やさしいアクア | 30分 | リズムにのって水中運動を行います。簡単な動きから始めるので、初心者の方におすすめです。 | 🔰 |
| アクア | 40分 | リズムにのって水中運動を行います。効果的に脂肪を燃焼させることができます。 | ★ |

## ●泳ぎを習得するクラス

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| はじめてスイム | 45分 | 水が怖い方や泳げない方のコースです。初心者の方におすすめします。 | 🔰 |
| クロール＆背泳ぎ | 45分 | クロールと背泳ぎの泳法の基本を習得するクラスです。 | ★ |
| 平泳ぎ | 45分 | 平泳ぎの基本とクロール、背泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。 | ★★ |
| バタフライ | 60分 | バタフライの基本とクロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力アップをはかるクラスです。 | ★★ |
| 個人メドレー（初級） | 45分<br>60分 | バタフライまでマスターされた方が、更なるテクニックアップと泳力アップを図るクラスです。 | ★★S |
| 個人メドレー（中上級） | 60分 | 個人メドレー初級クラスをマスターされた方が、更なるテクニックアップと泳力アップを図るクラスです。 | ★★S |
| 月替わり四泳法(A) | 45分 | 1ヶ月毎にクロール＆背泳(4月･7月)、平泳ぎ(5月･8月)、バタフライ(6月･9月)をレッスンします。 | ★★ |
| 月替わり四泳法(B) | 45分 | 1ヶ月毎にバタフライ(5月･8月)、クロール＆背泳ぎ(6月･9月)、平泳ぎ(4月･7月)をレッスンします。 | ★★ |
| 月替わり四泳法(C) | 45分 | 1ヶ月毎に平泳ぎ(6月･9月)、バタフライ(4月･7月)、クロール＆背泳ぎ(5月･8月)をレッスンします。 | ★★ |
| チャレンジスイム | 60分 | 泳法レッスンをマスターした方を対象とした、上級者向けのクラスです。 | ★★★ |

# スタジオプログラム案内

## ●リラックス系

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| ヨガ | 45分 | ゆっくりした動作の中で、呼吸法を身につけながら、心身のバランスを整えるクラスです。 | ★ |
| 筋膜ストレッチ＆姿勢改善 | 45分 | 筋膜ストレッチと姿勢改善を組み合わせて行いからだの動きを良くするクラスです。 | 🔰 |
| 中医学ヨガ | 45分 | 器具を使用したほぐしポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調整を行います。 | ★ |
| パワーヨガ | 50分 | 力強く、筋肉を使いヨガのポーズをとります。 | ★ |
| ヨガストレッチ初級 | 45分 | 初めての方でも安心、やさしいヨガポーズから始めるクラスです。 | 🔰 |

## ●コンディショニング系

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| コンディショニングエクササイズ | 45分 | 様々なツールを使ってバランスや筋力・柔軟性を養うクラスです。 | ★ |
| コアコンディショニング | 45分 | 体幹を中心に、バランス感覚や筋力を養うクラスです。 | ★ |
| ピラティス | 45分 | 体の深部にある背骨や骨盤を支える筋肉を養うエクササイズクラスです。 | ★ |
| ボディバランス | 45分<br>60分 | ヨガ、太極拳、ピラティスをベースにストレッチやコアトレーニングを行うクラスです。 | ★ |
| ボディパンプ | 30分<br>45分 | 音楽に合わせてバーベルトレーニングを行う、最強のシェイプアップクラスです。 | ★★ |
| シェイプアップトレーニング | 45分 | コアトレーニングを中心に全身のトレーニングを行います。引き締まった身体を目指すクラスです。 | ★ |

## ●ダンス系

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| ハワイアンフラ | 60分 | ゆったりしたハワイアンの曲に合わせて楽しく踊るクラスです。 | ★ |
| ズンバ | 45分<br>50分 | ラテンダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。 | ★ |
| エクササイズベリー | 45分 | エキゾチックな音楽に合わせて踊り、美しく女性らしい体を手に入れるクラスです。 | ★ |
| 太極舞 | 45分 | 太極・ヨガ・武術などの要素を取り入れたダンスエクササイズです。 | ★ |
| 太極拳 | 45分 | ゆったりとした動作で体内バランスを整えるクラスです。 | ★ |

## ●エアロ系

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| かんたんエアロ＆ストレッチ | 45分<br>50分 | シンプルな動作のエアロとストレッチを行うクラスです。 | ★ |
| はじめてエアロ（レベル 1） | 45分 | 歩く動きを中心に、ステップの名前を覚えながら簡単な動きに慣れるクラスです。 | ★ |
| エアロ＆ストレッチ（レベル 2） | 60分 | エアロとストレッチを融合したクラスです。 | ★ |
| ベーシックエアロ（レベル 2） | 45分 | シンプルな動きを組み合わせて、エアロビクスを楽しむクラスです。 | ★★ |
| エンジョイエアロ | 45分 | 楽しく、笑顔でエアロを楽しむ事を目的としたクラスです。 | ★ |
| ステップ | 45分 | ステップ台を使い昇り降りを利用したトレーニングで脂肪の燃焼を目指します。 | ★ |
| PEDALING | 30分 | 音楽に合わせて、バイクを楽しむレッスンです。初心者から経験者まで参加していただけるクラスです。 | ★ |
| ステップ初級 | 45分 | シンプルなステップから始めるので、初心者の方にオススメです。 | ★ |

## ●格闘系

| プログラム | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|
| ボディコンバット | 30分<br>45分<br>60分 | 音楽に合わせて格闘技の動作を極める、最強のエキサイティングクラスです。 | ★★ |

・・・上靴着用のプログラム

| 🔰 運動初心者向けプログラム | ★ 初級者 | ★★ 中級者 | ★★★ 上級者 |
|---|---|---|---|

※祝日は営業終了 30 分前までに終了のレッスンを実施します。
※レッスン内容を確認していただき、目的や体力に合わせてご参加ください。
※レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
※水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。