

21:00																				
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ご連絡事項

【7月からのプログラム予定表です】

今後開始時間など変更する場合がございますため、更新情報をご確認ください。

有料スクール（卓球やジャズダンスなど）は、別途ご案内します。

<p>ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお勧め。</p>	<p>カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。</p>	<p>筋力アップ 集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。</p>
<p>基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、徐々に運動をする方にお勧め。</p>	<p>ダンスプログラム 体をリズムカルに動かして音楽に合わせるプログラム。様々なスタイルやレベルに応じたトレーニングや振付を通じて楽しく踊りましょう。</p>	<p>プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお勧め。</p>
<p>ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。</p>		

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
ボディジャム60	基礎体力向上	音楽に合わせて体を動かすダンスエクササイズ。楽しく脂肪を燃焼しながら心身をリフレッシュします。
ボディアタック45	カロリー消費	高強度のエクササイズで、体力アップと筋肉強化を目指します。全身を鍛えるワークアウトです。
コアトレーニング	筋力アップ	腹筋・背筋・骨盤周り・インナーマッスル(深層筋)などを鍛えるトレーニングです。
水中ウォーキング	プールプログラム	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
泳法レッスン(中級)	プールプログラム	はじめてクラスは物足りないけど上級はきついという方の為のクラスです。
泳法レッスン(初級)	プールプログラム	潜ること、浮くこと、呼吸法などの泳ぎの基礎を練習します。泳げない方のためのクラスです。
アクアZUMBA	プールプログラム	アクアピクスとズンバを融合させた水中エクササイズプログラムです。
泳法レッスン	プールプログラム	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラムです。
ボディステップ	基礎体力向上	音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使った有酸素運動ができるプログラムです。エアロピクスやダンスの要素を取り入れた、初心者向けの有酸素運動です。
メガダンス60	カロリー消費	【ダンス系プログラム】担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。
フラダンス	カロリー消費	ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
中級エアロ	カロリー消費	リズムに合わせて楽しく身体を動かすクラスです。心肺機能の向上、引き締まった体を作ることを目指します。
ボディコンバット	カロリー消費	キックやパンチでストレス解消とシェイプアップを同時に行います。
レズミルズダンス	ダンスプログラム	人気のレズミルズプログラムで、ダンスを通じて全身をシェイプアップ。音楽に合わせて汗をかきます。
ボディパンプ45	筋力アップ	バーベルを使った筋力トレーニングプログラム。全身を効果的に鍛え、引き締まった体作りをサポートします。
ZUMBA	ダンスプログラム	ラテン音楽に合わせて踊るエクササイズ。楽しくカロリーを消費し、全身をトーンアップします。
ストリートダンス(初級)	ダンスプログラム	基本的なストリートダンスのステップを学べるクラス。リズム感を養い、楽しく踊りながら体力アップ。
マスターズスイミング	プールプログラム	経験者向けのスイミングクラス。泳ぎの技術を高め、体力を強化するためのトレーニングを行います。
ピラティス	基礎体力向上	体幹を強化し、柔軟性を高めるエクササイズ。特に姿勢改善と腹筋の引き締めにも効果があります。
アクアピクス(トレーニング)	プールプログラム	水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行うクラス。水中での運動により、効率的に筋力と体力を鍛えます。
コリオミックス	カロリー消費	音楽に合わせてシンプルな動きで全身を鍛えるエクササイズ。楽しみながら脂肪燃焼を促進します。
初中級エアロ	カロリー消費	簡単なエアロピクスのステップを繰り返し、全身の筋肉を使いながら脂肪を燃焼させるクラスです。
初級エアロ	カロリー消費	初心者向けのエアロピクス。簡単なステップで有酸素運動を行い、心肺機能を高め、脂肪燃焼を促進します。
ストレッチ30	ストレッチ・リラックス	柔軟性を高め、体のこばりを解消するストレッチクラス。リラックスして体を伸ばし、筋肉の柔軟性を向上させます。
スイミング(初級)	プールプログラム	初心者向けの水泳クラス。基本的な泳ぎ方を学び、体力をつけながら水泳技術を向上させます。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
アクアピクス	プールプログラム	水中でのエクササイズで全身の筋力や持久力を鍛えます。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供スクールの教室時間です。
ボディコンバット45	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。