

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

ご連絡事項
※キッズスイミングの時間帯に関して、大人遊泳コースはご利用いただけます。

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。	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。	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。
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、久々に運動をする方にお勧め。	体幹トレーニング 体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。	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。
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。		

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
ディスタンス上中級	プールプログラム	
太極舞初級	体幹トレーニング	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。
ディスタンス練習会	プールプログラム	
ディスタンス初級	プールプログラム	
ヌードルウォーキング	プールプログラム	ヌードルを使用した水中ウォーキングです。
コア・リメイク	基礎体力向上	身体を支える軸ともいえる骨盤や脊柱。これらが歪み傾くと、関節の連携が乱れ、腰痛や肩こりなどの痛みを引き起こします。コア・リメイクは、柔軟性・筋力・バランス感覚を高め、身体に負担の少ない自然な骨格位置をキープしていくプログラムです。
マスターズ中上級	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
ダンスエクササイズ	カロリー消費	リズムカルな音楽に合わせて楽しくダンスをしながら、全身の筋力や持久力を鍛えるフィットネスプログラムです。
自主練習	プールプログラム	
陰陽帰依体を整えるストレッチ	ストレッチ・リラックス	体を整えるストレッチです。
らくらくアクア	プールプログラム	水中でおこなう有酸素運動。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
マスターズ上級	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
サーキットエクササイズ	筋力アップ	サーキット形式で行うエクササイズです。ストレッチとリラックスも取り入れながら行います。
ボディコンディショニング	ストレッチ・リラックス	筋力・柔軟性・姿勢・呼吸を整え、身体のバランスを改善するエクササイズです。
らくらく4泳法	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。
教えて平泳ぎ	プールプログラム	平泳ぎを習得するレッスンプログラムです。
エアロビクス初級	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
リラックスヨガ	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。
フィットネス・フラダンス	カロリー消費	ハワイアンダンスの要素を取り入れた楽しいエクササイズプログラムです。
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。
教えてバタフライ	プールプログラム	バタフライ習得するレッスンプログラムです。
マスターズ中級練習会	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
教えてクロール	プールプログラム	クロールを習得するレッスンプログラムです。
らくらくアクアウォーキング	プールプログラム	水中でおこなう有酸素運動。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
教えてターン	プールプログラム	ターンの基本を覚えて、泳ぎを楽しむためのプログラム。
初級練習会	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。
教えてバタフライ/クロール	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。
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
ZUMBA GOLD	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。

アクアビクス	プールプログラム	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
TRX	体幹トレーニング	ストレッチから筋力強化、ダイエットなどあらゆる目的に対応し、全身を使うファンクショナルトレーニング
エアロビクス	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
ピラティス	ストレッチ・リラックス	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。
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。
ポールストレッチ	ストレッチ・リラックス	エクササイズツールとして開発されたポールを用いて、より効果的にストレッチを実施します。
太極舞	体幹トレーニング	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。
準備体操	カロリー消費	本格的な運動の前に、しっかり準備体操を行います。
さよなら腰痛・肩こり	ストレッチ・リラックス	腰痛・肩こりなど、カラダの不調を改善するプログラムです。
りきみ解消タイム	ストレッチ・リラックス	肩の力をぬいて、自然体を目指すプログラムです。
はじめてのHIP HOP	カロリー消費	初めてHIP HOPを行う方向けに、楽しくレッスンを行います
転倒予防タイム	基礎体力向上	スムーズで安定した立ち上がりを行うための介護予防運動を行います。
4泳法ワンポイント	プールプログラム	4泳法のポイントを丁寧に解説・指導していきます。