

スタジオレッスン

レッスン名	定員	内容
青竹ふみふみ	20	シンプルな動作で青竹への昇降運動を繰り返します。血行を促進し、足裏の刺激で身体の自然治癒能力を高めます。
YOGA	20	運動量の多いヨガ中心に行います。シェイプアップ効果が期待できるクラスです。
にゅ～もんエアロ	20	エアロビクスの基本的な動きから簡単な動きの組み合わせを行います。初めての方にオススメです。
初級エアロ	20	エアロビクスの基本ステップは勿論、少しスパイスを効かせたステップ等も楽しんでいただけるクラスです。エアロビクスに慣れた方～初心者の方でも大丈夫です！
Muscle Works	15	レッスン用プレートやバーベルを使い、音楽を楽しみながらのレッスンです。重りや動きは選択できるので無理なく全身をシェイプアップできます
パンプアップ	15	全身のシェイプアップをしたい方にオススメ。脂肪燃焼だけでなく筋肉の増量も期待できます。
ZUMBA	20	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼を期待できます。
トータルエクササイズ	15	ポール、ダンベルやチューブを使ったエクササイズで筋力アップ、柔軟性向上に効果的です。初めての方にもオススメです。
ベリータンスEX	20	お腹周りのインナーマッスルを使うことにより女性らしいボディラインを手に入れることができます。初めてでも大丈夫です。
SALSATION	20	ミックスされたダンススタイルで自然に身体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
ピラティス	20	インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢の改善、身体のパフォーマンス向上、ケガの予防に効果が期待できます。
U-Bound	未定	30分で約450kcal消費ができるトランポリンを使ったレッスン。えうご期待！！

アクアレッスン

レッスン名	定員	内容
うお～きんぐビクス	25	アクアウォーキングとアクアビクスと一緒に体験できるクラス。初心者の方も参加できます。
アクアジョイ	25	浮力のあるジョイポールを使用するクラス。水の抵抗があるので、引き締め効果も期待できます。
アクアビクス	25	水中で音楽を楽しみながら様々な動作を行います。脂肪燃焼にはもってこいの有酸素運動です。
アクアダンベル	25	アクア用ダンベルを使用しての水中運動。浮力と水の抵抗で適度な筋力トレーニングにもなります。
アクアウォーキング	25	水中での正しく効果的な歩き方をマスターするクラス。身体にかかる負荷が少なく、初心者向けです。
すいすいスイム(初級)	10	クロールの基礎を練習し25Mをマスターするクラス。水泳初心者向けのクラスです。

※道具を使用するレッスンとすいすいスイムは参加名簿へのご記入をお願いします。

※有料レッスン

らくらく流水		超音波流水に体を当てるだけの簡単らくらくクラス。腰痛・リウマチ・高血圧や冷え性にも効果的。
流水ウォーキング		超音波流水の効果と水の抵抗の中でウォーキング。足腰の負担は少なく効果も期待できます。
成人スイミングスクール		正しいフォームの習得と泳力アップのクラスです。初級・中級・上級とクラスが分かれています。

レessonプログラムは天候による交通事情やインストラクターの事情により、担当者や内容の急な変更、または休講となる場合もございます。その場合は、フロント・SMSにてお知らせいたします。確認のうえご入館下さい。