

クラス名	時間	内容	強度	難度
<b>●スタジオプログラム</b>		<b>強度・難度は星の数が増えるほど高くなります（最高5つ）</b>		
★足裏ほぐし	30分	週末に疲れた足裏をほぐして1週間をはじめましょう！	★	★
★転ばぬ先の筋トレ	30分	老いは脚から。転倒防止に脚の筋力を強化します！	★	★
★ダンベル体操	30分	運動初心者の方でも安心の軽いダンベルを使用したエクササイズ	★	★
★ピラティス	30分	ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛えましょう！	★	★
★エアロビクス30	30分	はじめての方でも安心。また基本ステップや歩く動作を中心に楽しむクラス。	★	★
★エアロビクス45・60	45・60分	歩く・はずむ・走る動作の他複雑な動きを含んだチャレンジのクラス。	★★★	★★★
★エアロビクス&筋トレ	60分	エアロビクスと筋力トレーニングを合体させたクラス。	★★	★
★わくわくステップ	60分	ステップのクラス。レッスンの最後にストレッチが加わったクラス。	★★★	★★
★健康体操	60分	前半はエアロビクス、後半はストレッチを兼ねたヨガ。筋トレも行うので足腰の強化に最適です。	★★★	★★
★ウィークリーレッスン	30・45分	毎週違った担当者が、それぞれ楽しいレッスンを行います。	★~★★	★☆
★骨盤調整エクササイズ	30分	骨盤周りの筋トレやゆっくりとした動きで腰回りをスッキリさせましょう	★	★
★ヨガ	45・60分	「ヨガ」と「ピラティス」の要素を取り入れたコア（体幹）トレーニングのクラス。	★	★
★フィットネスフラダンス	45・60分	軽快なハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊りましょう。	★	★
★J-POPビクス	60分	みなさまの良く知っている曲に合わせて行うエアロビクス	★	★
★ボクシングエクササイズ	60分	無酸素運動と有酸素運動を同時に行い筋力アップ。脂肪燃焼効果も期待できます。	★★★	★★
★はじめてエアロ	30分	運動初心者の方でも安心して基本的なエアロビクスの動作が楽しめます。	★	★
<b>●プールレッスン</b>				
★アクアビクス	30分	泳げなくても大丈夫です。脂肪燃焼と持久力アップに効果があります。	★★	★
★マスターズ	60分	初心者から上級者までもっと上達したい方へ。指導者付ですので安心です。	★★	★
<b>●スイミングスクール</b>				
★よちよちスイミング(6ヶ月~3才)		赤ちゃんにとって水の中は良い運動になります。親子で楽しく絆を深めましょう。		
★幼児・学童コース(2才6ヶ月~)		17段階カリキュラムは水慣れから4泳法のマスターまで無理なく指導いたします。 また、当クラブでは小プールが設置されているので、小さなお子様も安心です。		

\*レッスン開始時間までにはお集まりください。開始10分以降は安全の為入場できません。