

スタジオ

初心者でも安心	はじめてエアロ 強度★★ 難度★	180kcal 45分	エアロ初心者や慣れてない方にオススメで す。まずはココからはじめましょう！
	はじめてステップ 強度★★ 難度★★	220kcal 40分	ステップ台を使って簡単な動きをやります。 初心者でも安心！
	はじめて太極拳 強度★★ 難度★★	150kcal 35分	太極拳を始めてみたい方、しなやかでゆっくり とした動きなので初心者でも安心です。
	はじめてFIGHT DO 強度★★ 難度★★	200kcal 30分	FIGHT DOの基礎の動きを練習します。 ココで覚えてしっかり動きましょう！
しっかり汗をかきたい方	パワー全開汗だくエアロ 強度★★★★ 難度★★★★	350kcal 45分	有酸素運動で脂肪燃焼効果バツグン！ パワー全開で動きましょう！
	FIGHT DO 強度★★★★ 難度★★★★	500kcal 45分	格闘技系の動きをテンポ良い音楽でハード に動いて汗びっしょり！
	POWER CARDIO 強度★★★★ 難度★★★★	300～400kcal 30～45分	バーベルを用いた筋コンと有酸素運動 (エアロビ・ステップ)のエクササイズ！！
	ZUMBA 強度★★★★ 難度★★★★	400～500kcal 40～45分	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンス フィットネスエクササイズ。
心も身体もリラックスも	MEGADANZ 強度★★★★ 難度★★★★	400～500kcal 30～45分	世界のダンスを集約したダンスプログラム！ メガ級の楽しさを味わってください♪
	ストレッチ 強度★ 難度★	50kcal 20分	柔軟な身体作りのお手伝いをします。ぜひ マスターしましょう。
エアロビクス	気功 強度★ 難度★★	130kcal 50分	気をめぐらせ心身のバランスを整え、健康 増進に！
	シェイプアップエアロ 強度★★★★ 難度★★	290kcal 45分	エアロビで汗を掻き、筋トレでシェイプアップ しましょう！
	エンジョイエアロ 強度★★★★ 難度★★★★	290kcal 45分	しっかり楽しむレッスンです。初めての方か ら慣れてきた方みんな楽しんでみましょう！
	かんたんエアロ 強度★★ 難度★★	280kcal 45分	かんたんな動きでいっぱい動きます。 しっかり汗をかきましょう。
	エンジョイダンスエアロ 強度★★★★ 難度★★★★	270kcal 45分	エアロビクスの脂肪燃焼効果とダンスの 楽しさ、カッコよさをMixしたレッスンです。
	いきいきエアロ 強度★★★★ 難度★★★★	290kcal 45分	基本の動きからさらにレベルアップ！ 慣れてきた方へ動きたい方へのエアロです。

エクササイズ

ダンス

ヨガ

他

ボディメイク 強度★★ 難度★★	160kcal 45分	美姿勢を目指し、コア(体幹部)をリセット&強 化しましょう。
骨盤エクササイズ 強度★★ 難度★★	150kcal 45分	骨盤を意識して動かします。 終わったあとはすっきり！！
パレトン 強度★★★★ 難度★★★★	250kcal 45分	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた エクササイズです。
太極拳 強度★★ 難度★★★★	180kcal 45分	中国宋代に始まった拳法。動作を緩やかに して体質改善・運動不足解消に！
ラテンエアロ 強度★★★★ 難度★★★★	270kcal 45分	ラテン音楽とラテンダンスを取り入れた エアロビクスです！ウエスト・ヒップがキュッ！
コアトレ 強度★★ 難度★★	160kcal 40分	カラダのコア(体幹部)を鍛えて丈夫な カラダ作りをしていきましょう。
フラダンス 強度★★ 難度★★★★	200kcal 45分	ハワイアンミュージックに合わせ、普段使わない部位 を動かし、踊りを覚え、身体や頭をリフレッシュ！
かんたんリズムミックス 強度★★★★ 難度★★★★	300kcal 50分	流行のダンスや70年代のダンス等を軽いステ ップで踊ってシェイプアップ！リクエストもあり
とことんリズムミックス 強度★★★★ 難度★★★★	360kcal 45分	ダンスを中心とした動きでシェイプアップ。 少しハード！ダンス好きにオススメ！
やさしいヨガ 強度★★ 難度★	150kcal 50分	ヨガのポーズを取りながら、柔軟性をアップ しましょう。
癒しのヨガ 強度★★★★ 難度★★	180kcal 50分	背筋を伸ばして美しく！ 背筋を伸ばして健康に！
ストレッチヨガ 強度★ 難度★★	120kcal 45分	ヨガを取り入れたストレッチ。身体の歪み・ バランスを整え柔軟性アップ！
パワーyoga 強度★★ 難度★★	180kcal 45分	ゆっくりと流れるような動きのヨガで心と 身体を整えます。
お楽しみレッスン		週毎に行う、スタッフおまかせレッスン！！ 掲示されるスケジュール表をご確認下さい。

初心者でも安心

かきたい方

泳ぎ

エクササイズ

プール

はじめて二泳法(平・バタ) 強度★★ 難度★★	200kcal 45分	3ヶ月毎に平泳ぎ・バタフライを基礎から教え る泳法レッスンです。(25m泳げる方対象)
はじめて平泳ぎ 強度★★ 難度★★	180kcal 30分	平泳ぎを基礎から教える泳法レッスンです。 (25m泳げる方対象)
はじめてバタフライ 強度★★ 難度★★	180kcal 30分	バタフライを基礎から教える泳法レッスンです。 (25m泳げる方対象)
ショートアクア 強度★★ 難度★★	200kcal 30分	短時間のレッスンで、大きな筋肉を動かし、運 動しやすい体を作ります！
アクアビクス 強度★★★★ 難度★★	300kcal 45分	水中で水の抵抗を利用し、音楽に合わせて楽 しく身体を動かします！
初級 強度★ 難度★	140～180kcal 40～50分	泳法の基本けのび・バタ足・クロールを練習 します！
中級 強度★★ 難度★★	200kcal 50分	クロールを中心に背泳ぎ、平泳ぎの泳法 レッスン！
中上級 強度★★★★ 難度★★★★	280kcal 40分	四泳法を泳げるように目指します。上級を目指 す方へのレッスン！
上級 強度★★★★ 難度★★★★	350kcal 50分	四泳法をより華麗に泳ぎたい方、体力を付け たい方へのレッスン！
特上級 強度★★★★ 難度★★★★	400kcal 50分	コーチにおまかせ！たっぷり泳ぎます。
マスターズ 強度★★★★ 難度★★★★	480kcal 50分	競泳が好き、興味がある、やってみたい方へ のレッスン。
バタフライ 強度★★★★ 難度★★	180～250kcal 30分	バタフライの泳法レッスンです。 (バタフライが25m泳げる方対象)
二泳法(平・バタ) 強度★★★★ 難度★★	180～250kcal 50分	平泳ぎ・バタフライの泳法レッスンです。 (各種目25m泳げる方対象)
水中運動 強度★★ 難度★	130kcal 30分	水の特性を活かし、色々な動きをします。 初心者の方の水慣れにオススメです。

スタジオのお知らせ

スタジオの利用人数には制限があります。

【要予約】

動く	40名	バーベルを使う	20名
マットを使う	34名	ステップ台を使う	30名

2019.4月～

