

スタジオ

プール

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！	エクササイズ	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。	初心者でも安心	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！		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。		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。		バレトン 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。		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)
	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！		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！		ショートアカラ 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！
	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！		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！		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！
	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！		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。		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！
	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！！		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！		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！
	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。		かんたんリズミックス 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		中上級 強度★★★ 難度★★★	280kcal 40分	四泳法を泳げるようを目指します。上級を目指す方へのレッスン！
しっかり汗をかきたい方	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♪		とことんリズミックス 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！		上級 強度★★★ 難度★★★★	350kcal 50分	四泳法をより華麗に泳ぎたい方、体力を付けてたい方へのレッスン！
	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。	ヨガ	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。		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。
	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！		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！		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。
	シェイプアップエアロ 強度★★★ 難度★★	290kcal 45分	エアロビで汗を搔き、筋トレでシェイプアップしましょう！		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！		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)
エアロビクス	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で楽しみましょう！		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。		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)
	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。	他	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！！	エクササ中	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。
	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。			45分	掲示されるスケジュール表をご確認下さい。				
	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。								

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

2019.4月～

A FITNESS CLUB
アクス 防府