

スタジオ

プール

初心者でも安心	はじめてエアロ	180kcal	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	160kcal	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)	200kcal	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	220kcal	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	150kcal	骨盤を意識して動かします。終わったあとはすっきり！！		はじめて平泳ぎ	180kcal	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	150kcal	太極拳を始めたい方、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。		パレトン	250kcal	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	180kcal	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	200kcal	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	180kcal	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！		ショートアクア	200kcal	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！
しっかり汗をかきたい方	パワー全開汗だくエアロ	350kcal	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	270kcal	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！	泳ぎ	アクアビクス	300kcal	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	500kcal	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	160kcal	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	140~180kcal	泳法の基本のけのび・バタ足・クロールを練習します！	
	POWER CARDIO	300~400kcal	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！！	かんたん筋トレ	140~150kcal	筋トレとストレッチで筋力アップとカラダの機能改善を目指しましょう！		初中級	180kcal	12.5m泳げる方、25mクロール完泳を習得して中級を目指します！	
	ZUMBA	400~500kcal	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。	フラダンス	200kcal	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	200kcal	クロールを中心に背泳ぎ、平泳ぎの泳法レッスン！	
心も身体もリラックス	MEGA DANZ	400~500kcal	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♪	かんたんリズムミックス	300kcal	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	泳ぎ	中上級	280kcal	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！	
	ストレッチ	50kcal	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。	とことんリズムミックス	360kcal	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	350kcal	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！	
エアロビクス	気功	130kcal	気をめぐらせ心身のバランスを整え、健康増進に！	やさしいヨガ	150kcal	ヨガのポーズを取りながら、柔軟性をアップしましょう。	泳ぎ	特上級	400kcal	コーチにおまかせ！たっぷり泳ぎます。	
	シェイプアップエアロ	290kcal	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！	癒しのヨガ	180kcal	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	480kcal	競泳が好き、興味がある、やってみてほしい方へのレッスン。	
	エンジョイエアロ	290kcal	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！	ストレッチヨガ	120kcal	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	180~250kcal	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)	
	かんたんエアロ	280kcal	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。	パワーyoga	180kcal	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)	180~250kcal	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)	
	エンジョイダンスエアロ	270kcal	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。	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。		水中運動	130kcal	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。	
	いきいきエアロ	290kcal	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。	他	45分						

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

2019.10月～