

スタジオ

| | | | |
|---------------|-----------------|--|--|
| 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！ |
| | 強度★★ 難度★ | 45分 | |
| | 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！ |
| | 強度★★ 難度★★ | 40分 | |
| 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。 | |
| | 強度★★ 難度★★ | 35分 | |
| はじめてFIGHT DO | 200kcal | FIGHT DOの基礎の動きを練習します。 | |
| | 強度★★ 難度★★ | 30分 | 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 | 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！ |
| | 強度★★★★★ 難度★★★★★ | 45分 | |
| | 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！ |
| | 強度★★★★★ 難度★★★★★ | 45分 | |
| | 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！！ |
| 強度★★★★ 難度★★★★ | 30~45分 | | |
| 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。 | |
| 強度★★★★ 難度★★★★ | 40~45分 | | |
| 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♪ | |
| 強度★★★★ 難度★★★★ | 30~45分 | | |
| 心も身体もリラックス | 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。 |
| | 強度★ 難度★ | 20分 | |
| 気功 | 130kcal | 気をめぐらせ心身のバランスを整え、健康増進に！ | |
| 強度★ 難度★★ | 50分 | | |
| エアロビクス | 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！ |
| | 強度★★★★ 難度★★ | 45分 | |
| | 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！ |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 45分 | |
| | 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。 |
| 強度★★ 難度★★ | 45分 | | |
| 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。 | |
| 強度★★★★ 難度★★★★ | 45分 | | |
| 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。 | |
| 強度★★★★ 難度★★★★ | 45分 | | |

| | | | |
|---------------|---------------|--|---|
| 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。 |
| | 強度★★ 難度★★ | 45分 | |
| | 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！！ |
| | 強度★★ 難度★★ | 45分 | |
| 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。 | |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 45分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★ 難度★★★★ | 45分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 45分 | |
| 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。 | |
| | 強度★★ 難度★★ | 40分 | |
| 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！ | |
| | 強度★ 難度★ | 30~40分 | |
| ダンス | 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！ |
| | 強度★★ 難度★★★★ | 45分 | |
| | 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 |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 50分 | |
| 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！ | |
| 強度★★★★ 難度★★★★ | 45分 | | |
| ヨガ | 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。 |
| | 強度★★ 難度★ | 50分 | |
| | 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！ |
| | 強度★★★★ 難度★★ | 50分 | |
| 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！ | |
| | 強度★ 難度★★ | 45分 | |
| 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。 | |
| | 強度★★ 難度★★ | 45分 | |
| 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！！ |
| | 45分 | | 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 | 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) |
| | 強度★★ 難度★★ | 45分 | |
| | 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) |
| 強度★★ 難度★★ | 30分 | | |
| 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) | |
| | 強度★★ 難度★★ | 30分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★ 難度★★ | 30分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★★★ 難度★★ | 45分 | |
| 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！ | |
| | 強度★ 難度★ | 40~50分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★ 難度★ | 50分 | |
| 中級 | 200kcal | クロールを中心に背泳ぎ、平泳ぎの泳法レッスン！ | |
| | 強度★★ 難度★★ | 50分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 40分 | |
| 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！ | |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 50分 | |
| 特上級 | 400kcal | コーチにおまかせ！たっぷり泳ぎます。 | |
| | 強度★★★★ 難度★★★★ | 50分 | |
| マスターズ | 480kcal | 競泳が好き、興味がある、やってみてみたい方へのレッスン。 | |
| | 強度★★★★★ 難度★★★★★ | 50分 | |
| 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) | |
| | 強度★★★★ 難度★★ | 30分 | |
| 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) | |
| | 強度★★★★ 難度★★ | 50分 | |
| 水中運動 | 130kcal | 水の特性を活かし、色々な動きをします。 | |
| | 強度★★ 難度★ | 30分 | 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 |

2019.10月～

