

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。	
	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	
	強度★★★★★ 難度★★★★★	30~45分	(エアロビ・ステップ)のエクササイズ！！
ZUMBA	400~500kcal	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンス	
	強度★★★★★ 難度★★★★★	40~45分	フィットネスエクササイズ。
MEGA DANZ	400~500kcal	世界のダンスを集約したダンスプログラム！	
	強度★★★★★ 難度★★★★★	30~45分	メガ級の楽しさを味わってください♪
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！	
	強度★★★★★ 難度★★★★★	45分	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	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	
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	
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	
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

かきたい方

泳ぎ

エクササイズ

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

2020.1月~