

# プログラム紹介

スタジオプログラム	時間	内容
👉👉👉 トレッチ&エクササイズ	30分	簡単な運動をおこない筋肉を温め全身のストレッチをおこないます。
👉👉👉 さわやか体操	60分	前半は「コア・トレ」、後半はエイブアップを目指した軽い有酸素運動を行います。
👉👉👉 みんなで腹筋!	30分	単調になりがちな腹筋運動を楽しく効果的にこなそうレッスンです。
👉👉👉 イージーライン	30分	筋トレと有酸素運動を交互に行う全身運動。リズムに合わせて楽しく運動できます。
👉👉👉 ピラティス	60分	体幹部のインナーマッスル(身体の奥の筋肉)を鍛えるエクササイズです。
👉👉👉 ベリーダンス	60分	アラブ全域の民族舞踊です。ウエストラインを動かして基礎代謝を向上します。
👉👉👉 ジャズダンス教室	90分	モダン・Hip Hop・バレエ・Funkなど様々な要素を取り入れたダンスです。初級者から上級者までご参加頂けます。
👉👉👉 ヨガ	60分	独特のポーズや呼吸法で体調を整え、カラダとココロの調和を図ります。
👉👉👉 はじめてエアロ	40分	エアロビクスの初歩・入門プログラム。未経験の方大歓迎!一緒にエアロを始めましょう!
👉👉👉 初級エアロ	40分~60分	シンプルなお動作の組み合わせを楽しみながら、心肺機能を高めま。
👉👉👉 中級エアロ	50分	初級エアロに慣れ、さらにステップを楽しみたい中級者向けクラス。心拍数アップを行います。
👉👉👉 歩く脂肪燃焼	60分	心地よい負荷で初心者でも安心です。エネルギー消費を目指します。
👉👉👉 走る脂肪燃焼	60分	膝や腰に負担をかけずに運動します。楽しい運動はありませぬ。安心してご参加下さい。
👉👉👉 ひざ腰らくらくウォーキング	60分	ラテン音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
👉👉👉 ZUMBA(ズンバ)	60分	映画「フラガール」でおなじみのアラダンスを基本から学べる教室です。
👉👉👉 フラダンス教室	75分	タンベルを利用した筋力トレーニング。理想的なボディラインを目指します。
👉👉👉 Pump Up!(ハンブアップ)	45分	スポーツメイト近郊をみんなでゆっくりとジョギングすどなたでも簡単に参加できるプログラムです。
👉👉👉 みんなでジョギング	60分	アロマの香りに包まれてリラクゼーションを行います。ストレッチ・コアトレーニングを行います。
👉👉👉 アロマリラクゼーション	45分	リズム取り・基本ステップを中心にレッスンします。これからHipHopを始めたい方、是非ご参加下さい。
👉👉👉 はじめてHip Hop	40分/50分	

プールプログラム	時間	内容
👉👉👉 アクアビクス	30~40分	音楽にあわせて楽しくリズムカルに身体を動かす水中エアロビクスです。
👉👉👉 アクアウォーキング	30分	水中を様々な方法で楽しく歩きます。泳げなくても大丈夫です。
👉👉👉 ミットシェイプ	30分	水中ミットを利用した適度な負荷で楽しく運動します。理想の体型を目指します。
👉👉👉 水泳入門	25~30分	これから水泳を始める方のための入門クラスです。
👉👉👉 初級クロール	25~30分	25mを完泳することを目的としたクラスです。呼吸動作を習得します。
👉👉👉 らくらく背泳ぎ	30分	背泳ぎの基本を練習し、楽に泳げることを目的としたクラスです。
👉👉👉 ゆったり平泳ぎ	30分	平泳ぎの基本を練習し、楽に長く泳げることを目的としたクラスです。
👉👉👉 レッツ!バタフライ	30分	バタフライの基本を練習するクラスです。
👉👉👉 みんなでスイム!	55分	4泳法の本フォーム練習に加え、インターバル練習などのトレーニングをおこなうクラスです。
👉👉👉 わいわいスイム!	55分	4泳法の本フォーム練習を主に、楽しくお話をしたりしながら、マイペースに泳ぐクラスです。
👉👉👉 クロール&背泳ぎ	40分	クロールと背泳ぎのお好きな方の基本を練習するワンポイントクラスです。
👉👉👉 平泳ぎ&バタフライ	40分	平泳ぎとバタフライのお好きな方の基本を練習するワンポイントクラスです。
👉👉👉 バタフライ&背泳ぎ	40分	バタフライと背泳ぎのお好きな方の基本を練習するワンポイントクラスです。
👉👉👉 流水コース	15~20分	流水マシンを使い、超音波で体の内側から刺激し、体の調子をよくなるコースです。
👉👉👉 佐藤貴司コーチの日替わりレッスン	30分	マスターズ大会に向けての練習を行います。泳ぎの指導はなく、練習メニューを皆さんと一緒にやっていきます。
👉👉👉 マスターズコース	60分	水が苦手な方、泳げない方。今からでも遅くはありません。楽しみながら水泳を始めましょう!
👉👉👉 成人スタート水泳	50分	週1回の頻度はない、泳がない水中運動。腰痛・膝痛・冷え性・術後など医師から運動を勧められた方が対象
👉👉👉 流水教室	60分	
スタジオプログラム	時間	内容
👉👉👉 コア・トレ	50分	脚のコンディショニングを中心に、普段使用しない筋肉を動かして長く使う筋肉を緩らすの頑張らない運動です。
👉👉👉 サークレットエアロ	60分	エアロと筋トレのMIXプログラム。参加メンバーに合わせてメニューで、しっかり汗をかきます。
👉👉👉 太極拳教室	60分	お申込による有料プログラム。3ヶ月単位で太極拳の基本をしっかりと身につけます。

😊😊😊 みんなでワイワイ楽しくおこなえます。  
👉👉👉 初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
👉👉👉 お申込制による有料プログラム