

プログラム紹介

スタジオプログラム	時間	内容
ストレッチ&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。
いきいき体操 さわやか体操	30分 60分	関節や筋肉に負担をかけるに、簡単な運動になりがちな腰痛を予防します。
みんななで腹筋!	30分	単調になりがちな腰痛運動を楽しく効果的におこなうプログラムです。
コアリラックス	30分	体幹部(コア)リラクゼーションプログラムです。心と体を癒し、自然な状態へと導きます。
脚 爽快ストレッチ	30分	~体の機能を取り戻そう~ <small>股関節・膝・足首の動きが楽になり脚が軽くなる手当て法です。</small>
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。
ステップ	30分	ステップ初心者向けのクラスです。基本動作を中心に過ごします。
ステップエクササイズ	60分	ステップ台を用いた、エクササイズです。シンプルな動きで高い運動効果が得られます。
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。
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入れたダンスです。初心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。
初級エアロ	40分~60分	シンプルな動作の組み合わせを楽しみながら、心肺機能を高めめます。
歩く脂肪燃焼	60分	脂肪燃焼を目的としたクラスです。心地よい負荷を中心に、より高いジョギング動作を目指します。
走る脂肪燃焼	60分	エネルギー消費を目指します。
ひざ腰らくらくウォーキング	60分	ひざ・腰に負担をかけずに楽しく運動します。激しい運動はありません。安心してご参加下さい。
ZUMBA(ズンバ)	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。
フラダンス教室	75分	映画「フラガール」でおなじみのフラダンスを基本から学べる教室です。
Pump Up!(パンプアップ)	45分	ダンベルを使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。
簡単脂肪トレーニング	30分	脂肪燃焼を目的としたトレーニング。ご自分の体重や軽いウエイトを利用します。
みんななでジョギング	60分	スポーツメイト近郊をみながらゆっくりとジョギングをどなたでも簡単に参加できるプログラムです。
アロマリラクゼーション	45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・コアリラックス・瞑想を行います。

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ミ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。
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。
みんななでスイム!	55分	4泳法のフォーーム練習に加え、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泳法のフォーーム練習を主に、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)スペシャル	30分	佐藤貴司コーチの日替わりレッスン
マスターズコース	60分	マスターズ大会に向けての練習を行いません。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。

みんな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。