

# 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。
👉👉👉 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すレッスンです。
👉👉👉 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	アラブ全境の民族舞踊です。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。
👉👉👉 走る脂肪燃焼	60分	シキョク動作を中心に、より高いエネルギー消費を目指します。
👉👉👉 タイ式ヨガ ルーシーダットン	60分	体内のエネルギーを刺激し、代謝を上げリンパの流れを整えます。自己整体法なので、体が硬い方や運動が苦手な方でも大丈夫。
👉👉👉 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!(ハンプアップ)	45分	ダンベルを使用した筋力トレーニングを理想的なポイントを目指します。
👉👉👉 みんなでジョギング	60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。
👉👉👉 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・コアトレーニング・瞑想を行います。
👉👉👉 はじめてHip Hop	40分/50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。
👉👉👉 ストレッチ&トレーニング	50分	全身のストレッチとダンベル・ステップ台・ポール等を利用した日替の筋力トレーニングを行います。
👉👉👉 スーパーボクシングエクササイズ	60分	運動上級者向けプログラム。筋力&ボクシングエクササイズ。理想の身体を手に入れましょう!

**NEW**

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ー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。
👉👉👉 ミッドシェイプ	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。理系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泳法のリレー練習に加え、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泳法のリレー練習を主に、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ます。
👉👉👉 成人スタート水泳	50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!
👉👉👉 水中運動	50分	歩行・筋トレ・泳法などの週替メニュー。気軽に参加できる水中プログラムです。
👉👉👉 流水教室	60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

**NEW**

スタジオプログラム	時間	内容
👉👉👉 コア・トレ	50分	脚のコアディンamicを中心に、普段使用しない筋肉を動かして良く使う筋肉を緩和する頑張りな運動です。
👉👉👉 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。
👉👉👉 簡化二十四式太極拳教室	60分	太極拳を基本から学ぶレッスンです。はじめての方でも気軽に参加ください。

👉👉👉 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