

プログラム紹介

スタジアブプログラム	時間	内容	プールプログラム	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。	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。
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ずに、簡単な運動で、肩こりや腰痛を予防します。	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。
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プログラムです。	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。
コアリラックス	30分	体幹部(コア)リラックス-ジョイントプログラムです。心と体を癒し、自然な状態へと導きます。	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。
脚 爽快ストレッチ	50分	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。	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。
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。	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。
ステップ	30分	ステップ初心者向けのクラスです。基本動作などを中心におこないます。	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。
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。シンブルな動きで高い運動効果が得られます。	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。
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。	みんなのでスイム!	55分	4泳法の水泳練習に加え、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。
ピラメトリクス	45分	ピラティス(体幹部トレーニング)に有酸素運動を取り入れたエクササイズです。	わいわいスイム!	55分	4泳法の水泳練習を主に、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。
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。	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。
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。	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。
はじめてのエアロ	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。	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。
初級エアロ	40分~60分	シンブルな動作の組み合わせを楽しみながら、心肺機能を高めます。	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。
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。	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。
歩く脂肪燃焼	60分	脂肪燃焼を目的としたクラスです。心地よい負荷で初心者でも安心です。	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きます。
走る脂肪燃焼	60分	ジョギング動作を中心に、より高い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。楽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」でおなじみのブラダンズ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。			
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。			
みんなでジョギング	60分	スポーツメイト近郊をみんなでゆつくりとジョギング。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。			

みんなが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。