

# プログラム紹介

スタジオプログラム	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ナルに身体を動かす水中エアロビクスです。
さわやか体操	60分	前半は「コア・トレ」、後半はシエイブアップを目指した軽い有酸素運動を行います。	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おこなうレッスンです。	ミットシェイブ	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。これから水泳を始める方のための入門クラスです。
コアリラククス	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。	水泳入門	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。	初級クロール	25~30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	ステップ初心者を中心におこないます。基本動作などを覚えます。	らくらく背泳ぎ	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。シンプルな動きで高い運動効果が得られます。	ゆつたり平泳ぎ	30分	平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。
ピラティス	60分	体幹部のインナーマッセル(身体の奥の筋肉)を鍛えるエクササイズです。	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。
ベリーダンス	60分	アラブ全員の民族舞踊です。ウエストラインを動かして基礎代謝を向上します。	みんなですイム!	55分	4泳法(フオーーム練習に加え、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。
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きます。	わいわいスイム!	55分	4泳法(フオーーム練習を主に、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。
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。	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。
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。	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。
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。	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。
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ながら中級者向けクラス。心拍数アップを行います。	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。
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。	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ないます。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	シヨクシヨク動作を中心に、より高いエネルギー消費を目指します。	マスターズコース	60分	陸上で走れなくても、水の中なら大丈夫!楽しくみんなが脂肪燃焼!!
ひざ腰らくらくウォーキング	60分	膝や腰に負担をかけずに運動します。激しい運動はありません。安心してご参加下さい。	Diet Jog!	40分	
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。	スタジオプログラム	時間	内容
プアラダンス教室	75分	映画「プアラ」でおなじみのプアラダンスを基本から学べる教室です。	コアトレ	50分	脚のコア(インナー)を中心に、普段使用しない筋肉を動かし良く使う筋肉を緩和する頑張り運動です。エアロと筋トレのMIXプログラム。
Pump Up!(ハンブアップ)	45分	理想的なホ・テイラインを目指します。スポーツメイト近郊をみんなどでゆつくりジョギングするどなたでも簡単に参加できるプログラムです。	サーキットエアロ	60分	参加メンバーに合わせたメニューで、しっかりと汗をかきます。週替りのオリジナルエアロ。
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・リアラククス・瞑想を行います。	おまかせエアロ	30分	参加メンバーに合わせたメニューで、初めての方でも十分に楽しめます。
アロマリラクゼーション	45分	ストレッチ・コア・リアラククス・瞑想を行います。			
Hip Hop	50分	Hip Hopの音楽に合わせて、リズム取りから振り付けまで行うダンスプログラム。初心者大歓迎!!			

みんなが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。

