

# 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」、後半はシ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おこなうレッスンです。
コアリラククス	30分	体幹部(コア)リアクセ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。
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	リズム初心者向けのクラスです。
ステップエクササイズ	60分	基本動作などを中心におこないます。
ピラティス	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。
ベリーダンス	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。
ジャズダンス教室	90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。
ヨガ	60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。初心者から上級者までご参加頂きます。
はじめてエアロ	40分	独自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	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。
中級エアロ	50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	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。
走る脂肪燃焼	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。
ひざ腰らくらくウォーキング	60分	シキョウ動作を中心に、より高いエネルギー消費を目指します。
ZUMBA(ズンバ)	60分	膝や腰に負担をかけずに運動します。激しい運動は近距離でもOK!楽しく参加下さい。
フラダンス教室	75分	ラ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。
Pump Up!(ハンブアップ)	45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。
みんなでジョギング	60分	ダンスを利用した筋力トレーニング。理想的なホ・テイラインを目指します。
アロマリラクゼーション	45分	スポーツメイト近郊をみんなで行くジョギングです。どなたでも簡単に参加できるプログラムです。
はじめてHip Hop	40分	アロマの香りにも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。
Hip Hop	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。

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。
ゆつたり平泳ぎ	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(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。
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。
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ます。
Diet Jog!	40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!!

スタジオプログラム	時間	内容
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て良く使う筋肉を緩和する頑張り運動です。
サーキットエアロ	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、しっかりと汗をかきます。
おまかせエアロ	30分	週替りのオリジナルエアロ。参加メンバーに合わせてメニューです。初めての方も十分に楽しめます。

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。