

スタジオレッスン

レッスン名	時間	内容	強度	難度
STEP(ステップ)	45	ステップ台を使った昇降運動で脂肪燃焼の高いクラスです。	★★★	★★★
中級エアロ(Low&ミドル)	45	初級エアロより強度(弾む動作)・難度を上げたクラスです。	★★★	★★★
チャレンジエアロ(Low&HI)	60	中級エアロより更に強度、難度を上げたエアロピクスのチャレンジクラスです。是非、難しいコリオに挑戦して下さい♪	★★★★	★★★★

☆LOW 跳ねない動き

☆ミドル 軽く跳ねる動き

☆HI 跳ねる動き

かんたん自重&ツールトレーニング	45	自体重や道具を使った、かんたんにできる筋トレのクラスです。姿勢改善やボディメイクにも効果的！アクティブな毎日を過ごしましょう	★	★
ピラティス&ストレッチ	45	体幹のトレーニングをすることによって姿勢・血行不良・骨盤のゆがみ・肩こり・腰痛の改善を目指します。ボールやストレッチボールも使います。	★	★
ボディコンディショニング	45	のばす、ほぐす、きたえるを目的にどなたでも参加していただける、体を整えていくプログラムです。	★	★
バランスコーディネーション	45	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	★	★
リズムコーディネーション	45	簡単な動きで楽しく汗をかきましょう！	★	★
美ユティBodyWave®	45	『BodyWaveバンド』を使用し、テンションを与えながら背骨、肩甲骨、骨盤周辺をしなやかに動かす事でインナーマッスルをほぐし、刺激を与え強化し、美しい姿勢・美しいボディラインをつくることを目的としたプログラムです。	★★	★★
バレトン	45	バレエのコンディショニングで筋力・柔軟性・心と体の融合を得る事が出来ます。関節に優しいローインパクトです。強度はいかようにもハードに出来るのできつくないとはいいいにくいですがシンプルイージなトレーニングです。	★★	★★
ZUMBA	45	アップビートな世界各国のリズムに合わせて、楽しく簡単に出来るダンスエクササイズです。	★★	★★
ハワイアンフラ	45	癒されながら踊るうちに、頑張らなくてもいつの間にか美しくなれます。内側、外側から効いてきます。	★	★
プラナヨガ	45	呼吸に合わせてゆっくりと体を動かし、肩こり・腰痛などの不調を整えていく健康法です。ツボを刺激する事で一層効果を高めます。	★	★
ピンヤサヨガ	45			
太極拳	60	血液の流れを良くし、胃腸の働きを整えます。無理のないゆっくりとした動きでどなたでも参加できます。	★	★
疲れが取れるストレッチ	45	2種類のツールを使用し、心身の緊張を解きリラックス効果・自律神経の安定・疲労回復・ストレスの緩和を目指します。	★	★
キックボクシングエクササイズ	45	キックボクシングの動きをオマージュして音楽に合わせて、パンチやキックを行います。ストレスの発散としてはもちろん、カッコ良く動きたい方にも最適です！	★★★	★★★

プールレッスン

初級	45	初めてのクロールのクラスです。バタ足・腕の回しを中心に25m完泳を目指します。
泳法	45	25m泳げる方が簡単な肘を曲げた掻き方・戻し方を中心に練習し50m完泳を目指します。
中級	60	ドリルとスイムを反復し効率の良い泳ぎで長距離を目指します。
マスターズ	75	サークル(タイムを使った)練習を中心に泳力の向上を目指します。75分で2500m前後を目安に泳ぎます。
3泳法	45	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでの25m完泳とレベルアップを目指します。
AQUA ZUMBA	45	ラテンの音楽に合わせてシェイクするZUMBAプログラムを水の中でも楽しむように創られたアクアプログラムです。浮力があるので膝や腰に負担をかけずZUMBAを楽しむことができます。どなたにでも楽しくリフレッシュでき、驚くほど爽快なトレーニングです。