# 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。 | ★★★ | ★★★ |
| 初級エアロ（関） | 45 | ノリの良い音楽やインストラクターの楽しいトークに合わせて、全身をバランス良く動かす有酸素運動のプログラムです。<br>これからエアロビクスを始める方にもおすすめです。 | ★～★★ | ★★ |
| 初級エアロ（石塚） | 45 | 初めての方、初心者の方でも受けられるクラスです。<br>音楽に合わせて楽しく汗がかけます。レッツ エンジョイ！ | ★★ | ★★ |
| 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ビ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＆<br>ツールトレーニング | 45 | 自体重や道具を使った、かんたんに行え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 | ★ | ★ |
| ストレッチ＆超かんたん<br>エアロビクス | 60 | 初心者・中高年向けレッスンです。前半、簡単な関節ほぐしやストレッチで身体を整えていきます。後半、歩く動作やベーシックなエアロビクスのステップで楽しく有酸素運動を行います。　※前半のみの参加も可能です。※シューズが必要です | ★ | ★ |
| 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にくいですがシンプルイージなトレーニングです。 | ★★ | ★★ |
| 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。 | ★ | ★ |
| 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。 | ★ | ★ |
| キックボクシング<br>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、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！ | ★★★ | ★★★ |
| ボディコンディショニング | 45 | 忙しい日やなかなか疲れが取れない方へ、45分間ご自身の身体と向き合い、ゆっくり時間をかけてほぐします。筋膜リリースボールを使用してなかなか手の届かない所までしっかりアプローチをしますので、終わった後のスッキリ感をぜひ味わって下さい。 | ★ | ★ |
| ストレッチ&自重筋力UP | 45 | リラックスしながらストレッチ。身体に心地よい刺激を与え、疲労回復、ストレス解消。楽しく筋力アップもしていきましょう。 | ★ | ★ |
| 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。 | ★★ | ★★ |
| パワー&シェイプ | 45 | バーベルセットを用いながら、楽しくシンプルな動きで全身の筋肉を鍛えるワークアウトです。筋肉をつけたい方、体を引き締めたい方におすすめです！ | ★★ | ★★ |
| HEAT BOX | 45 | パワフルな音楽と様々な格闘技の動きを用いた、シンプルで楽しく、効果的なエクササイズです。脂肪燃焼、心肺機能向上、ストレス発散効果が期待できます！ | ★★ | ★★ |
| コアトレ＆ストレッチ | 45 | 腹筋、背筋、臀筋を中心とした筋トレで体幹を強化し、後半はストレッチを行って筋肉の柔軟性も高めます。 | ★★ | ★ |

# 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。 |