



# スタジオプログラムののご案内

## エアロビクスプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
はじめてエアロ	30	☆	初めてでも安心！エアロビクスの入門クラス。
ダンスエアロ	45	☆☆	ダンスステップを音楽にのせ動きを止めることなく心肺機能を高めるプログラムです。
ファットバーン	50	☆☆	脂肪燃焼を第一に考えたクラスです。めざせスリムポディー！
ZUMBA	45・50	☆☆	ラテン系の音楽と、様々なダンスを融合させて創作されたプログラム。
歩いてエアロ	30・60	☆☆	歩く動きを中心に無理なくエアロをマスターします。

## フィジカルプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
ファイティングマーシャル	40	☆～☆☆	テコンドーの要素を取り入れたコンパット系プログラムです。
ボクシングエクササイズ	50	☆～☆☆	ボクシングの動きや体力が身に付き脂肪燃焼はもちろんストレス発散になります！
ファイティングシェイプ	40	☆～☆☆	ボクシングのパンチ・キックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。

## 健康体操系プログラム

プログラム名	時間	強度	内容
ポールストレッチ	30	☆	ストレッチポールを使ってストレッチを行い、全身のコンディションを整えます。
ハタヨガ	50	☆	体の歪みを整えて、腰痛や肩こりを改善していくクラスです。
ソフトヨガ	40・50	☆	大人気のヨガ！初心者でも参加しやすいソフトヨガです。
姿勢教室	30	☆	姿勢を改善することで、肩こり・腰痛対策を行う、単体操クラスです。
筋膜体操KAZE	45	☆	筋膜のラインにあわせてゆったりと動きます。後半はマットの上で自重筋を整えます！
肩こり腰痛教室	30	☆	下半身の血流を促進し、股関節・筋肉等の柔軟性を高め腰痛予防・改善を促します。

## ダンス系プログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
ストリートダンス	50	☆	基本的なダンスの動きや体力が身に付きます。
ファンク	50	☆☆	楽しくかっこよく踊るならこのクラス！運動量も豊富。
初めての ハワイアンフラダンス	40	☆	未経験者の方大歓迎！！ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。
かんたんヒップホップ	50	☆	リズムに合わせて音楽を表現していきます！

# プールプログラムののご案内

## 水泳プログラム

プログラム名	時間	距離	内容
若葉スイム	30	200～300	スイミングレッスン未経験の方大歓迎の初心者向け泳法クラス。
初級	50	400～800	クロール・背泳ぎの習得と平泳ぎキック、バタフライキックを練習します。
中級	60	500～1300	クロール・背泳ぎの習得と平泳ぎ、バタフライを練習します。
上級	60	800～2000	より専門的な泳法技術の習得を図ります。
マスターズ	60	2000以上	競技会に向けての総合的な泳力アップを図ります。
四泳法習得	30	200～500	初級～中級向けの向けのレッスンです。
泳法レッスン	50	600～800	上達に必要なテクニックをアドバイス。初級～中級向けのレッスンです。
アドバンス	60	900～	総合的な泳力向上を狙います。上級者向けのレッスンです。泳ぐ距離を2コースにわけて行います。
月替わりスイム	45・50	600～800	1ヵ月間同じ種目を徹底的に泳ぎます。中級・上級者向けのレッスンです。
リラックススイム	45	600～800	クロール、背泳ぎを中心に、肩・腰・膝に負担をかけない泳ぎ方を練習します。
ワンポイント	30	200～300	上達に必要なテクニックをアドバイス。美しく泳ぐことを目指すプログラム。
はじめてスイム	40	300～400	スイミングレッスン未経験の方大歓迎の初心者向け泳法クラス。

※距離はmです。クラス分けにより距離は若干前後致します。

## アクアプログラム

プログラム名	時間	難易度	内容
アクアピクス	30	☆	水中でのエアロピクス。楽しく効果的にシェイプアップ！
水中オリジナルヨガ	30	☆	ヨガの要素を取り入れた水中でのエクササイズ。
ウォーキング	30	☆	水の浮力と抵抗を上手に使って安心ウォーキング！

# その他のプログラムののご案内

## 卓球どうぞ

プログラム名	時間	使用料	内容
卓球どうぞ	60～	無料	会員様同士で卓球を楽しんで頂けます。みなさんでどうぞ。