

【フィットネスプログラム】

エアロ30	30分	エアロビクス初心者からベテランの方まで楽しめるエアロ30。30分間で汗はしっかりかけます。
かんたんステップ	30分	低い台を上り下りするだけでエネルギー消費量もぐんと高まり脂肪燃焼に効果的です。足腰の強化にもなりますよ。
スッキリボクササイズ	30分	かんたんなボクシングの動きでスカッとしてみませんか。今までボクシングに抵抗があった方もぜひ挑戦してみてください。楽しくて爽快感が味わえますよ。
シェイプアップ ボクシング	45分	ボクシングの動きを楽しみながらシェイプアップしましょう!!ひねりの動きが多く体幹部を鍛えることができます。
ZUMBA	30分	世界53ヶ国で楽しまれているズンバ!ラテン系などいろんな音楽を取り入れ、ステップや雰囲気などが今までと一味違いますよ。
らくらく筋トレ	20分	自分の体重を使って筋トレをします。簡単な動作ですが筋肉にしっかり効きますよ~。
やせトレ	20分	「おなか」「上半身」「下半身」それぞれ気になる部位をシェイプアップ!太りにくい体づくりにも最適です。
ウエストシェイプ	15分	誰もが気になるお腹。そんなお腹を引き締めましょう。自慢したくなる腹筋に育てあげて下さい♪
ボディシェイプ	30分	全身鍛えます!!その日の筋トレはボディシェイプだけで十分なほどの内容です。
ピラティス	60分	骨盤と背骨を整えて、体の芯から筋力を鍛えていきます。ピラティスで強くしなやかなボディを目指しましょう。最初の15分はフットケアをします。
ヨーガ	60分	ヨーガで心と身体をリフレッシュ!身体が硬いと悩んでいる方にもオススメです。一度はチャレンジしてみましょう。
コアトレ	30分	普段あまり動かさないところを重点的に動かし体の内側の筋肉をトレーニングします。シェイプアップ効果も抜群です!
コアストレッチ	20分	インナーマッスルを中心にストレッチしてシェイプアップ効果を高めていきます。

健康教室	30分	ストレッチで身体をほぐしたり、体幹や足腰を中心に筋トレをしていきます。
ステップサーキット	30分	ステップ台を使った有酸素運動とダンベルを使った筋トレを交互に行うエクササイズです。脂肪燃焼効果バツグンです!
腰痛・肩こり体操	20分	腰痛・肩こりの予防・解消体操で筋力アップと柔軟性を高めます。これで腰痛・肩こり知らずの身体を目指しましょう!
ポールストレッチ	20分	腰痛や肩こり、身体の歪みが気になる方はぜひお試し下さい。簡単な動作で腰や背中がスッキリ!リラックス効果抜群です。
背骨 コンディショニング	30分 40分	様々な体操で、歪んだ骨格を緩めて矯正していきます。首、肩、腰の不調を改善していきましょう!

【プールプログラム】

ウォーク&スイム	60分	その名の通り、歩いて泳ぐ!プール初心者も大歓迎のレッスンです。シェイプアップやスイミングの上達にオススメです。
初級スイミング	30分	スイミング上達の為の初心者向けのレッスンです。
中・上級スイミング	40分	スイミングの技術を習得する為の中・上級者向けのレッスンです。
目指せ25m	30分	クロールで25mを目指します!特に息継ぎが苦手な方にオススメの初心者中心のレッスンです。
目指せ4泳法	40分	4泳法をマスターしたい方はこのレッスンです。目指せ個人メドレー!中・上級者向けのレッスンです。
個別水泳レッスン	60分	初心者の方を対象とした個別レッスンです!事前に予約が必要となります。

ご自分にあつたレッスン
を見つけ、楽しくトレー
ニングをしていきましょう!



たくさんのご参加お
待ちしております。