

スタジオプログラム 正会員、ジム・スタジオ会員、スクール月4会員（スタジオコース）の方が参加できます。

レッスン名	シューズ	内容
モーニング ストレッチ	不要	体が動きやすくなるストレッチング。筋トレ、スタジオやプールレッスン前におすすめです。
ペルビック ストレッチ	不要	骨盤調整プログラム。骨盤を支えているインナーマッスルを動かすことで骨格を整えます。
骨盤エクササイズ	不要	骨盤周辺の筋肉をほぐし、骨盤の動きを整えることで、全身の代謝アップを目的としたプログラム
骨盤ヨガ	不要	骨盤の傾きなど骨格を整えるエクササイズをヨガの呼吸法を取り入れながら行います。
リフレッシュ ヨガ	不要	ゆったりとした動きとヨガの呼吸法で心身の疲労解消と内臓機能を整えます。
ボディメイク エクササイズ	不要	インナーマッスルを刺激して、体のラインを整えるクラス
筋コンディショニング	不要	自重を活用したスロートレーニングを行い、バランスのよい体づくりを目指します。
ピラティス	不要	骨盤を本来の位置に戻し、体の奥にあるインナーマッスルを刺激して姿勢を改善します。
PHI ピラティス	不要	姿勢矯正プログラム。脊柱の歪みから引き起こされる関節痛の軽減にも効果的です。※フォームローラーを各自でお持ちください。
ボル・ド・ブラ	不要	立って動くピラティス。ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラム
バレトン®	不要	バレエにヨガ、フィットネスの要素を加えたエクササイズプログラム
フラダンス	不要	ハワイの伝統舞踊である「フラダンス」は、歌詞の意味に合わせた振りを踊ります。
太極舞	不要	オリエンタルな心地よい音楽に合わせたローインパクトのゆっくりとしたエクササイズ
フィットネス養生気功	不要	経絡を味方につけた「動く特殊なストレッチ法」を行うクラス
リトモス	○	ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトン、ツイスト、フラメンコなど11曲の音楽に合わせたダイナミックなダンス系フィットネスプログラム
ZUMBA	○	ラテン系の曲に合わせて、特有の基本リズムと動きを組み込んだコリオグラフィ（振付）を楽しむ、脂肪燃焼系エクササイズ
はじめてエアロ、簡単エアロ、初級エアロ、エアロ30	○	エアロビクスダンスの初級クラス。基礎体力をつけたい方に最適です。
ステップ	○	ステップ（台）を使用したエアロビクス。足腰を強化し、高い脂肪燃焼運動が期待できます。
中級エアロ	○	動きのバリエーションを楽しむエアロビクスダンス。持久力向上にも効果的です。
work out	○	音楽に合わせて身体を鍛える有酸素運動トレーニング
ダンスフィットサーキット	○	ダンスのリズムで簡単な振付を楽しみながら、筋トレの要素を入れてシェイプアップを目指します。
フリースタイルダンス	○	中・上級者向けのフリースタイルダンス。ダンステイストたっぷりのレッスンが楽しめます。
スタイルジャズ	不要	ジャズベースの動きで全身を使うことができ、運動不足解消や体力アップに最適！
アニマルフロー	不要	自体重を使い、動物の動きを真似て動き、筋力・可動域・柔軟性・安定性など、マルチにトレーニングできるプログラム
A-yoga	不要	筋肉、関節の可動域増強強化や、安定した姿勢、様々なポジションを行うことによって内臓、神経を刺激するヨガ。
ボディケア	不要	肩こり、腰痛、ひざ痛など身体の不調をゼロに近づけるためのクラス
ヨガ&エアロ	○	心身の調子を整えるヨガとエアロビクスダンスの両方が楽しめるクラス

プールプログラム 正会員、プール会員、スクール月4会員（プールコース）の方が参加できます。

レッスン名	使用コース	内容
水中ウォーク・エンジョイウォーク・アクアウォーク、健康功労賞	フリーコース	健康維持・運動不足解消、またはひざ・腰・肩の痛みを緩和する目的に、水の特性（浮力、水圧、抵抗、水温）を活かしたウォーキング、ジョギング、ストレッチング、筋トレなどを行います。
アクアシェイプ	歩きコース	水の抵抗を活かしたいろんな動きを、音楽に合わせて楽しむ水中エアロビクスクラス。持久力アップやシェイプアップに効果的な全身運動が行えます。
水慣れコース、初心者水泳、はじめてクロール	フリーコース	水慣れコースは、水遊びを通じて水中動作を覚えるクラスで、初心者水泳・はじめてクロールは、水中での呼吸法、浮き方、立ち方、けり方、かき方など、水泳の基本を習得するクラスです。
クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ	フリーコース	正しいキック、手の動作、呼吸方法を習得し、2.5M完泳を目指します。練習内容は、姿勢、キック、ストローク、呼吸と、参加者のレベルに合わせて段階的に進めます。
週替りスイム（初級）、週替りコース（初級）、月替りスイム	フリーコース	初級者対象で、週替りまたは月替りにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを習得していきます。
四泳法（中級） 月替りスイミング（中級）	泳ぎコース	中級者対象に、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を習得していきます。
レベルアップ入門（初級～）	泳ぎコース	平泳ぎ、バタフライの泳法練習を中心に、クロールの泳力アップを目指します。
レベルアップ水泳（中・上級）	泳ぎコース	よりカッコよく泳げるように、各泳法のフォームチェックと各クラスに合わせた体づくりを目指します。
マスタース水泳	泳ぎコース	泳ぎの技術、泳力、スピードを高める練習をします。マスタース水泳大会を目指している方に最適です。（中級・上級クラス）

★プールでは、レッスンを行っている時間でも自由に使えるコースを用意しています。