

ホットヨガ	◇心身ともに鍛え整えるプログラム	
	ゆったりホットヨガ	ゆったりしたポーズで穏やかに呼吸を行います。深い呼吸で自律神経を整えリラックス&ストレスフリーになりましょう。
	リンパホットヨガ	リンパの流れを改善し全身の免疫機能を向上させましょう。ゆったりした呼吸で自律神経も整えます。低体力の方、身体の硬い方にもオススメです。
	ルーシーダットンホットヨガ	タイ古来の健康法です。独特の呼吸法で血行が促進され脂肪が燃えやすくなり気になる部分のシェイプアップにもなります。
	ベーシックホットヨガ	ヨガの基本ポーズを行います。ポーズを繰り返し行うことで血流を促進し、冷え性やむくみが改善されます。ヨガに慣れた方におススメです。
	パワーホットヨガ	太陽礼拝を行いながら、パワフルなポーズを取り入れていきます。流れのあるポーズをダイナミックに動いていきます。たっぷり汗を流しましょう。
	脂肪燃焼ホットヨガ	基本ポーズに、バランスや捻りを加えさらに全身を引き締めていきます。体幹も強化され、しなやかで美しいボディラインを作りましょう。脂肪燃焼には効果的なレッスンです！
	◇身体を整えるプログラム	
	操体ヨガ	全身の筋肉をほぐしながら、心身のバランスを整えましょう。
	ヨガ（初級）	ヨガの基本ポーズをご案内します。どなたでも始められます。
パワーヨガ	心身のリラックスをしながら、全身のエネルギーを活性化させましょう。	
コアビューティーヨガ	ポーズを連続で行い、全身の筋肉・柔軟性を高めます。	
ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	タイ古来の健康法です。独特の呼吸法で血行が促進され脂肪が燃えやすくなり気になる部分のシェイプアップにもなります。	
マットピラティス	筋力・柔軟性・バランスを高め、身体を内側から鍛えます。	
◇初めての方におすすめのプログラム ☆…難易度 ♥…運動量		
はじめの一步 ★ ♥	まずは、音楽に合わせて簡単な運動から行いましょう！スタジオにまだ入られていない方！一緒に頑張りましょう！	
やさしいエアロ ★★ ♥	強度・難易度共に“やさしい”レッスンです。エアロビクスの基本を楽しみましょう	
かんたんステップ ★★ ♥	基本動作を組み合わせ、楽しく動きましょう。	
◇脂肪燃焼プログラム ☆…難易度 ♥…運動量		
ベーシックエアロ ★★★★★ ♥♥	動きの組み合わせを楽しみましょう！	
オリジナルエアロ ★★★★★ ♥♥♥	動きのバリエーションや凝った振り付けを楽しみましょう！	
ベーシックステップ★★★★~ ♥♥	動きの組み合わせを増やしていきます。	
オリジナルステップ★★★★★ ♥♥♥	ステップに慣れてきた方向け豊富なステップにチャレンジ。	
◇ダンス系エアロビクス		
ポルドブラ	肩甲骨周りを中心に上半身を動かし、姿勢改善・バランス能力向上を目指します。エレガントな立ち居振る舞い、指先の表現も豊かに！	
JAZZ（初級）	ジャズダンスの基本を学ぶクラスです。ダンスがはじめての方も参加しやすい内容です。	
ZUMBA（ズンバ）	ラテンを中心に音楽とステップを楽しみながらダンスパーティ気分で脂肪燃焼しましょう。	
ダンスエアロ	エアロビクスの動きにダンスの要素を入れ、エアロもダンスも楽しみましょう。	
リトモス	アルゼンチン発祥の人気ダンスプログラム！様々なジャンルのダンスを楽しみましょう。	
メガダンス	世界中のあらゆるダンスを楽しみながら、シェイプアップを目指します。	
◇おたのしみプログラム		
ホットヨガ週替わり	内容と担当は週替りです。お楽しみに！※ポスターにて、御確認ください。	
おまかせレッスン	内容と担当は週替りです。お楽しみに！※ポスターにて、御確認ください。	
◇新しい自分に出会える！おもしろプログラム		
かんたんHIPHOP	リズム取りと簡単な振り付けを楽しみましょう。	
初級HIPHOP	基礎から行います。音楽に合わせて楽しく！	
	メリハリのある動きで、振り付けを楽しみましょう！	
新しい自分に合えるおもしろプログラム		
ファットバーン	短時間（20分）で高強度（100%の力）の自重（自体重）でのトレーニングをします！筋力アップはもちろん、脂肪燃焼・心肺機能向上に期待できます！！3ヶ月期間限定プログラム！新しい刺激を体験してみよう～！一度やったらやみつきヨ！！	
脂肪燃焼キック&パンチ	簡単キックとパンチで、身体全体を使いましょう！全身運動で脂肪燃焼！！	
ボクシングエアロ	エアロビクスにキックとパンチを加えてストレス解消！	
太極拳	太極拳の型の練習を中心に、心身の機能を高めていきます。	
太極舞	中国風のゆったりとした曲に合わせて行う太極拳の動きを取り入れた有酸素運動です。心肺機能、筋力向上が望めます。どなたでもご参加いただけるプログラムです。	

◇初めての方におすすめのプログラム		
かんたんウォーキング	水中歩行をゆっくり行いたい方	基本の歩き方が習得できます。
健康水泳	水中歩行に少し慣れてきた方	みんなで楽しく運動して健康づくりをします。
肩こり腰痛体操	ゆっくり機能回復をしていきたい方	肩こり腰痛の予防をはかります。
機能改善ウォーキング	ゆっくり機能回復をしていきたい方	固まりやすい関節の可動域を広げながらのウォーキングです。
ストレッチ	ゆっくり機能回復をしていきたい方	体をリセットさせましょう。
水中バランス	ゆっくり機能回復をしていきたい方	水の浮力を利用して身体のバランスを整えていきます。
◇エンジョイプログラム		
はじめて水泳	これから泳ぎを覚えたい方	クロールの息継ぎまでを習得するクラスです。
はじめて クロール 背泳ぎ	水泳を始めたい方	クロール・背泳ぎの基本クラスです。
はじめて バタフライ 平泳ぎ	クロール25m泳げる方	バタフライ・平泳ぎの基本クラスです。
クロール&背泳ぎ	クロール・背泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎのレベルアップを目指します。
チャレンジ4泳法	4種目泳げる方	1週目バタフライ 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目クロールの基礎を練習します。
きっちり4泳法	4種目泳げる方	1週目バタフライ 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目クロールをきっちり練習します。
イージースイム500	クロール25m泳げる方	トータルで、500mを泳ぎ、体力の向上を目指します。
チャレンジクロール	クロール25m泳げる方	30分間休みなく泳いで加-ルの泳力・持久力
チャレンジスイム700	クロール25m以上泳げる方	700mのトレーニングで泳力・持久力
チャレンジスイム1000	クロール50m以上泳げる方	1,000mのトレーニングで泳力・持久力
アスリート	4種目泳げる方	体力アップを目標にトレーニングします。
チャレンジマスターズ	4種目泳げる方	体力アップ・競技水泳を始めたい方へ！
マスターズ	4泳法または100m以上泳げる方	競技水泳、タイムアップを目指す方へ！
ミットトレーニング	水中運動を楽しみたい方	ミットを使用し、心肺機能向上と筋力アップを目指します。
ウォーキングエクササイズ	水中運動を楽しみたい方	ビート板や浮き棒を使っての楽しみながらのエクササイズです。
脂肪燃焼エクササイズ	水中運動を楽しみたい方	休みなく運動して脂肪を燃焼させましょう。
◇週替りプログラム		
週替りエクササイズ	内容と担当は週替りです。ポスターにて御確認ください。	
週替りスイム	内容と担当は週替りです。ポスターにて御確認ください。	
◇アクアプログラム		
らくらくアクア	水中運動を楽しみたい方	ゆっくり水中運動を楽しむクラスです。
ミットアクア	水中での筋力トレーニングを楽しみたい方	ミットを使用し、効果的にシェイプアップを行うクラスです。
バラエティアクア	水中での筋力トレーニングを楽しみたい方	色々な道具を使いバランス・筋力アップ・水中遊戯と運動を楽しみましょう。
アクアダンス	水中でのダンスを楽しみたい方	音楽に合わせてダンスを楽しむクラスです。

◇身体機能改善プログラム	
ストレッチング	体の隅々の筋肉を、心地よく伸ばしていきましょう。
ポディーメンテナン ス～骨盤コロコロ体操～	ご自身の手を使って、ストレッチ・マッサージ・ほぐしをおこないます。
ストレッチポール（定員25名）	ストレッチポールを使い、肩まわり・背中・股関節をほぐしましょう。
ストレッチポール& バランスボール（定員25名）	骨盤・背骨を整えて、しなやかな身体作りを目指します！
姿勢改善ポール	普段の姿勢を確認し、ポールを使って柔軟や筋力強化をしていきましょう！
姿勢きれい	気になるところをひきしめ、姿勢美人になりましょう！
背骨コンディショニング	ゆるめる・矯正する・筋力アップで骨の歪みと痛みを無理なくできる体操です。自宅でも行えます！！
バランス&脳刺激	脳を活性化させながら、バランス力を上げましょう。
ストレッチポール &ストレッチ（定員25名）	ストレッチポールやチビポールで体をほぐし、生活に必要な体幹を鍛えましょう！初めての方大歓迎！！