

★プール	運動強度	内	容
初心者ウォーキング	✖	初めてプールを歩く方が対象です。水中に慣れるまで◎超初心者の方のみご参加ください。(予約制)	
水中ウォーキング	★	水中を歩行しながら水の抵抗を利用して無理なく運動不足を解消していきます。泳げない方でも気軽に参加していただけるプログラムです。	
アクアフィット	★★★	水中で行う簡単な有酸素運動。膝や腰への負担が少なく、陸上運動が不安な方も参加して頂けます。全身を引き締め、コリをほぐし、血行も改善！	
アクアサーキット	★★★	体力向上を目指すプログラムです。水中で走ったり水の抵抗を使って体を大きく動かします。水中だからこそできる動きで眠っている筋肉を動かしましょう！	
初めて平泳ぎ	★★	平泳ぎの基本姿勢の練習からキック・手のかきの練習をします。	
4泳法レッスン	★★	各泳法の基本姿勢・手の動きの練習や呼吸動作の習得を目指します。	
中級スイム	★★	初心者スイム修了者が対象です。基礎的～応用的な練習で、フォームの改善、レベル・スピードのアップを図り、100M完泳を目標とするクラスです。	
プライベートレッスン	◎	前日までの完全予約制！！各週定員1名。利用料+1,100円で、あなたのお悩み解決いたします！！(※水泳に限る)	
★ヨガ・ストレッチ			
はじめてヨガ	★	心と身体に優しいヨガ。体力に自信のない方、腰痛・肩こり・膝痛の方にもヨガの心地良さを味わって頂けます◎ヨガを通じ健幸で幸福な日々を🌸	
ストレッチヨガ	★	中国医学を元にしたヨガ。優しいストレッチでツボに刺激を入れ気血の流れを良くし、呼吸法で気を集めアンチエイジング(美と健康の維持)を目指します。	
リラックスヨーガ	★	ゆったりとポーズを行なうヨーガ。深い呼吸をすることで副交感神経が刺激され、最後には眠りに落ちるほどのディープリラクゼーションが得られます。	
エナジーフローヨーガ	★★	太陽礼拝(スーリアナマスカーラ)を中心に、連続して動作を行なっていくヨーガ。有酸素運動と筋力トレーニング要素のミックスで引き締め効果も抜群！	
アロマヨガ	★	季節やお天気に合わせたアロマを焚いた空間でヨガを行います。心地良い香りで深い呼吸へと導き、集中力やリラックス効果が期待できます🌸	
ピラティス	★	骨盤から背骨にかけて筋肉を意識し、身体の深層部にある体幹を動かすことで、しなやかで美しいバランスのとれた身体を作ります。	
リラックスポール	★	ストレッチポールを使って全身をゆるめ、リセットしていきます。ゆったりした時間を一緒に過ごしませんか？どなたでも参加して頂けます🌸	
健康体操	★	コンディションを整えていく為に全身の柔軟体操、ストレッチを行ないます。エクササイズの準備運動や一日をスッキリスタートさせたい方、是非ご参加下さい。	
モニ★スト	★	モーニングストレッチ。全身の筋肉を無理なく伸ばし、身体を目覚めさせていくプログラム。柔軟性を高め、コンディションを整えます。	
★エアロビクス・ダンスエクササイズ			
アクティブエアロ	★★	色々なステップのコンビネーションでエアロビクスを一緒に楽しみましょう♪	
チャレンジエアロ	★★	音楽に乗りながら楽しく有酸素運動！&ちょっとだけ引き締めトレーニング。エアロビクスに慣れた方もそうでない方もチャレンジしてみてください◎	
リズム♪天国	★★★	エアロみたいだけどエアロじゃない！？色々な動きを入れながら楽しく踊るクラスです♪難しい動きはありません。どなたでも参加してくださいね◎	
コアダンス	★★	コアを意識しながら、骨盤を前後左右に動かします。リズムにのって、楽しく骨盤調整！！	
エンジョイステップ	★★★	ステップ台を使って昇降運動を行うプログラム。簡単な動きで高い運動効果が得られます。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう！	
ZUMBA	★★★	ラテンダンスを中心に世界の様々なジャンルのリズムやステップで楽しく踊ります♪皆様一緒にフィットネスダンスパーティーを楽しみましょう！	
★筋力トレーニング			
ちょい★トレ	★★	少しの時間にちょっとだけトレーニング。短い時間でシェイプアップ・筋力アップ・ハッピー度アップ(?)を目指します☆どなたでも気軽に参加して下さい◎	
ポティエクササイズ	★★	主に筋力トレーニングを行う、シェイプアップに効果的なプログラム。筋肉を目覚めさせ基礎代謝の向上により脂肪を寄せ付けない身体作りを目指します！	
筋トレセブン	★★★	胸・背・腹・尻・腿・腕、そしてインナーマッスル。7つの筋肉群を引き締めて無駄な脂肪にサヨナラしましょう！！	
リシェイフ	★★	全身のゆるみを引き締めるプログラム。食事の工夫を始める前に、まずカラダを作り直すことが初めの一步です！	
★トレーニングジム			
オリエンテーション	定員 2名	マシン器具の正しい使用方法や効率の良いトレーニングの進め方などを説明。トレーニングジムご利用の方は初回のみ要受講。(利用料+1,100円)	

★1回利用料金★
 プール660円
 (65歳以上440円)
 ジム・スタジオ880円



※オリエンテーションは前日までに予約してください。