

★健康プログラム 運動強度		内 容
健康ウォーキング	★	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。30分間で1km目標に歩きましょう！
元気はつらつウォーキング	★★	関節を大きく動かしながら水中歩行をし、眠っている筋肉を目覚めさせます。膝や腰に負担が少なく、生活習慣病の予防にもつながります。
ロコモ予防アクアフィット	★★★	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！
水中脳トレ健康体操	★	膝腰への負担が少なく誰にでも参加していただける水中で行う全身運動です。左右の動きやリズムが違ったり…認知症予防にもつながる笑える脳トレ体操です。
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。
すこやかストレッチ	★	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。
ビューティープロジェクト	★★★	色々な動きを入れながら楽しく踊ってメタボ予防！脂肪やストレスからバイバイしましょ♪難しい動きはありません。どなたでも参加して下さいね◎
★プール		
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)
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+1,500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		
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。
リラクソロジー	★	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。有酸素運動と筋カトレ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て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。
リラクソポール	★	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◎
★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◎
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！
★筋カトレニング		
筋トレセフン	★★★	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+1,500円)

◎1回利用料金◎  
 プール700円  
 (65歳以上500円)  
 ジム・スタジオ900円

