

2023年 12月～ スタジオ・プール週間プログラム



レッスンレベル 1 初心者の方 少し汗をかきたい しっかり汗をかきたい 自分を追い込みたい方 10

	スタジオレッスン名	時間	定員	レベル	内容
対人	ヨガ	45分間	無制限	4	独特のポーズと呼吸法、そして瞑想を組み合わせた心身共にリラックスできるプログラム。
	骨盤EX	30分間	無制限	5	身体の歪みを整え、骨盤と股関節の筋力。可動域を高めるプログラム。
	体幹EX	30分間	無制限	7	マットの上で腹筋と背筋を動かし、トレーニングをするプログラム。
	体幹アクティブ	30分間	無制限	7	「体幹エクササイズ」の内容に加えて、立位で自重トレーニングを行うプログラム。
	筋膜woリリース	30分間	無制限	5	フォームローラーを使用して、硬く強張った筋肉をほぐし同時にインナーマッスルも鍛えるプログラム。
	関節ほぐし	30分間	無制限	4	優しく身体を動かし、そしてトレーニングも交えて関節と骨配列を整えるプログラム。
	かんたんエアロ	30分間	無制限	6	エアロビクスの基本動作を身に付けていくプログラム。
	ステップ30	30分間	無制限	6	ステップ台を用いて階段昇降の動作をベースに下半身を刺激するプログラム。
	導入エアロ	20分間	無制限	4	どなたでも楽しめるエアロビクスピギナーズプログラム。
	ワク楽フィットネス	30分間	無制限	4	音楽に合わせて歩く動作をベースに変化していくプログラム。
	リンパスティックヨガ	60分間	20名	5	檜の棒を使用しリンパの流れを良くし、代謝が上がり浮腫みを取る心身共にリラックスできるプログラム。
	初・中級エアロ 有料	45分間	無制限	5	初・中級者向けのエアロビクスの基本動作を身に付けていくプログラム。
	体幹スペシャル 有料	45分間	5名	6	少人数制クラス。正しいフォームや動きにこだわりレクチャーや補助、矯正を取り入れるプログラム。
バーチャル	リンパコンディショニング	60~90分間	22名	5	「腰痛改善」「肩こり改善」「膝痛改善」「お腹を引き締める」など6種目のレッスンを10回で行うプログラム。
	ストレッチング	15分間	無制限	3	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチバーチャルプログラム。
	ファイドウ	30・45分間	無制限	8	キックボクシング、ムエタイの動きを取り入れた有酸素バーチャルプログラム。
	メガダンス	30分間	無制限	8	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるバーチャルプログラム。
	ラテンダンス	30分間	無制限	8	ラテンの音楽に合わせて身体を動かすバーチャルプログラム。
	オキシジェノ	30分間	無制限	5	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系バーチャルプログラム。
	X55	30分間	無制限	8	ステップ台・自重・を使用した全身トレーニングバーチャルプログラム。
	イレブン	30分間	無制限	8	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングバーチャルプログラム。(HIIT)
	ヨガシニア	30分間	無制限	5	低強度の高齢者向けヨガバーチャルプログラム。
	シニアフィットネス	30分間	無制限	5	低強度のどなたでもまねできる高齢者向けフィットネスバーチャルプログラム。
	ユーバンド	15・30分間	無制限	8	トランポリンを使った関節にやさしい脂肪燃焼バーチャルプログラム。
	エアロ	30分間	無制限	7	シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素バーチャルプログラム。
プール	ヨガ	30分間	無制限	5	心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるバーチャルプログラム。
	アクアピクス	30分程度	無制限	5	音楽に合わせて水の中で身体を動かすプログラム。
	アクアウェイト	30分間	無制限	4	プールの中で、普段使わない筋肉を使い筋バランスを整え身体を軽くするプログラム。
	初級水泳 有料	60分間	12名	3	クロール25M完泳を目指すプログラム。
	中級水泳 有料	60分間	12名	5	4泳法の完泳を目指すプログラム。
	上級水泳 有料	60分間	12名	7	4泳法の完泳をしっかりと泳ぎ、レベルアップを目指すプログラム。

※用具を使用するレッスンは、数に限りが御座います。お客様同士譲り合ってご参加下さい。