

レッスン一覧表

レッスン名		時間	定員	レベル	内容
リアル有料	リンパステイックヨガ 有料	60分間	※1	5	檜の棒を使用しリンパの流れを良くして、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	※1	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SP 有料	45分間	※1	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。
リアル	ヨガ	45分間	30名	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。
	導入エアロ	15分間	30名	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。
	筋トレ	20分間	30名	5	軽めのダンベル・自重(器具を使わないトレーニング)を中心としたプログラム。
	骨盤EX	30分間	30名	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。
	かんたんエアロ	45分間	30名	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。
	体幹EXライト	30分間	30名	6	体幹EXより軽いレベルのトレーニングをするプログラム。
	体幹EX	30分間	30名	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。
バーチャル	ストレッチ	15分間	30名	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。
	オキシジェノ	15・30分間	30名	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。
	シニアフィットネス	15分間	30名	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。
	ヨガ	30分間	30名	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。
	エアロ	30分間	30名	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。
	ファイドウ	30・45分間	30名	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	30名	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	30名	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。
	X55	30分間	30名	8	ステップ台・自重(器具を使わないトレーニング)を使用した全身トレーニングバーチャルプログラム。
	ユーパウンド	30・45分間	30名	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。
スイム	ラディカルステップ	30分間	30名	8	ステップ台を使った階段動作をおこなう全身運動バーチャルプログラム。
	ハイパーサー	30分間	30名	8	腹筋と臀筋のトレーニングに特化したバーチャルプログラム。
	成人向け水泳新教室 有料 (クロール背泳)	60分間	※1	3	クロールと背泳ぎのレッスンで、泳ぐ楽しさを体感するプログラム。
	成人向け水泳新教室 有料 (えみくるスイムクラス)	60分間	※1	5	平泳ぎとバタフライの基礎から25M完泳を目指すプログラム。
	上級水泳 有料	60分間	※1	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。
	アクアピクス	30分間	30名	5	音楽に合わせて水の中で身体を動かすプログラム。

レッスンレベル 3.4(初心者の方) 5・6・7(少し汗をかきたい方) 8(しっかり汗をかきたい方)

用具を使用するレッスンは、数に限りがございます。お客様同士、譲り合ってご参加ください。

※1 有料教室の定員は館内掲示物をご確認ください。