

サービスプログラム 内容

バランスボール	西敷講師	バランスボールを使い、様々な動きでバランスをとりながらトレーニングを行ないます。
エアロビクス	西敷講師	基本動作を繰り返し、楽しみながらエアロビクスに慣れていきます。
ZUMBA®	森村	アメリカで爆発的な人気のエクササイズ！ HIP・HOP、サンバ、サルサなどの様々な音楽に合わせてステップを楽しめます。
ZUMBA®-ルド	森本講師	フィットネス初心者やシニア、アクティブラダルト向けにプログラムデザインされたZUMBAです。
フラダンス	大谷講師	ゆったりとした初心者向けのフラダンスです。綺麗な姿勢づくりや足腰強化を目指す方にもおすすめです。
関節痛対策トレーニング	前田講師	肩・膝・腰痛などの予防改善運動を無理なく行ないます。
ヨガ	森本講師・森村	呼吸を意識することにより、心と体のバランスを整えます。やさしい、ゆったりとしたスタイルのヨガです。
ストレッチ	スタッフ	血液の循環促進、柔軟性の向上、心身のリラックスをしながら身体をゆっくり伸ばしていきます。
腸＆リンパ美人®エクササイズ	西敷講師	リンパの流れや腸のぜん動運動を活性化させる運動を行い、体の中から健康になるプログラムです。
らくらくポール	スタッフ	ポールを使用し、姿勢改善や腰痛、肩こり解消を目的としたストレッチプログラムです。
スティックトレーニング	本田講師	専用のスティックを使い筋力トレーニング、体幹トレーニングなど様々なトレーニングを行います。
ステップ初級	西敷講師	ステップ台を使用して音楽に乗り降りしたりするプログラムです。
αポール	西敷講師	αポール(ミニポール)を使って体を動かしていきます。トレーニング初心者の方でも安心して入っていただけます。
シェイプアップボディ	中室講師	リズムに合わせてパンチやキックなどのエクササイズを行い、腹筋、体幹トレーニングなどの自重トレーニングを行います。
ダンス	KAEDÉ講師	基礎的ダンスのステップを練習し、講師が選曲した楽曲の振り付けを覚えダンスを楽しんでもらうレッスンです。
ピラティス	Shiori講師	呼吸と連動させ、体幹を強化ししなやかな筋肉をつくり姿勢改善なども行うレッスンです。

水中歩行	スタッフ	水中での様々な歩き方を取り入れ動いていきます。初心者の方でも安心して入っていただけます。
アクアピクス	西敷講師/木村	水の特性を利用して、リズムに合わせた運動を行います。心肺機能の向上、肥満解消効果が期待できます。
関節痛対策水中運動	前田講師	ゆっくりとした動きを中心に、関節の動きを広げる運動を水中で行います。
プラクティックアクア	前田講師	関節を広げる運動に水中でリズムに合わせたプログラムです。
水中機能改善	平山	水中で様々な器具を使いながら、間接の可動域を意識したレッスンです。