

【スタジオレッスンガイド】

	クラス名	時間	消費 カロリー	強度	難度	レッスン概要
エアロビクス	はじめようエアロ	30分	130kcal	どなたでもOK!		エアロビクスに全く参加されたことのない方はここからスタート!! 一つ一つの動作を丁寧に説明していきます。
	らくらくエアロ	40分	175kcal	★	☆	歩く動作が中心の脂肪燃焼には最適のこのクラス。 動く時間を少し長くして持久力も付けていきましょう。
	わくわくエアロ	45分	245kcal	★★	☆☆	歩く動作だけでなく弾む動きが入り、振り付けも少しづつ増え、 音楽に合わせて動く楽しさを高めていくクラスです。
	パーフェクトエアロ	60分	360kcal	★★★	☆☆☆	エアロビクスダンスの全ての要素を詰め込んだこのクラス。どんな動きが出てきても 楽しめる方はどうぞいらして下さい! 体力、テクニックに自信がいたら是非、チャレンジ!
	オリジナルケア50/60	50分/60分	180kcal/190kcal	★	☆	ヨガ・ピラティス・インナーマッスルを強化するトレーニング。有酸素など様々な アプローチによるウエストやヒップ周りのシェイプアップ・姿勢改善をめざします。
ステップ	初級STEP	30分	130kcal	どなたでもOK!		ステップの乗り降りから丁寧に教える、簡単な動作で進めるクラス。 初めてステップのクラスを挑戦される方はこのクラスへどうぞ。 定員21名
	上級STEP	60分	237kcal	★★★	☆☆☆	STEPの全ての要素を詰め込んだこのクラス。どんな動きが出てきても楽しめる方は ぜひ参加を! 体力、テクニックに自信がいたらぜひチャレンジ。 定員15名
ダンス	ポルドブラ	45分	185kcal	★	☆☆	バレエ・ダンス・ピラティスに有酸素運動を融合させたシェイプアッププログラムです。 スローな動きで音楽に合わせてしっかりと汗をかいて頂きます。
	HIP HOP	60分	240kcal	★★	☆☆☆	ブラックミュージックにのって、ステップやコンビネーションをマスターし 音を感じてからだを動かす楽しさを覚えるクラスです。
	初級フラダンス	45分	126kcal	どなたでもOK!		フラダンス初めての方はここからスタート。 一つひとつの動作を丁寧に説明していきます。
	フラダンス	60分	180kcal	★★	☆☆☆	ハワイアンミュージックにのって、一つ一つの振りの意味も覚えながら 楽しく踊るクラスです。
リラクゼーション	ZUMBA	45分	235kcal	★★	☆☆☆	アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズ。ラテン系エクササイズをベースにサルサなど 様々なステップを組み込み、これまでにないフィットネス効果を高めていくクラスです。
	ストレッチ	20分	—	どなたでもOK!		筋肉の緊張を和らげ、柔軟性を高めるクラス。 私服、裸足でのご参加もOKです。
	腰痛&肩こり体操	20分	100kcal	どなたでもOK!		腰痛の主な原因は筋力低下によるものです。 腰にやさしいストレッチやエクササイズを行い、腰痛改善を目指すクラスです。
	マットピラティス	45分/60分	115kcal	どなたでもOK!		からだの中心になるコア(体幹)の部分の強化、そして全身の協調性を高め 日常生活に役立つからだづくりを目指すクラスです。 定員35名
	パワーヨガ30	30分	115kcal	どなたでもOK!		現代人の体型やライフスタイルに合わせ、様々なヨガをミックスさせたヨガです。 「筋肉トレーニング」と「瞑想」にポイントをおき、「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行っていきます。
	ヨガ/整体ヨガ	60分	130kcal	どなたでもOK!		ヨガ:心とからだの緊張をほぐし、からだの内面から健康を目指すクラスです。定員35名 整体ヨガ:からだの歪みや偏り、こぼれを改善していくヨガです。定員35名
	健美操	60分	130kcal	どなたでもOK!		自分のからだの機能を理解し、呼吸と筋肉のコントロールを意識的にを行い、 心身を総合的に調整するクラスです。 定員35名
	背骨コンディショニング	60分	130kcal	どなたでもOK!		背骨をゆるめる・矯正する・筋力向上を行い 背骨のゆがみを整えるクラスです。 定員35名
格闘技系	ニューロン体操®	60分	130kcal	どなたでもOK!		ヨガや気功などの呼吸法を取り入れた自然治癒力を高め、 脳神経や細胞の活性化をはかる運動を行うクラスです。 定員35名
	ファイティングタイム	50分	300kcal	★★★	☆☆	ボクシングで行うパンチや防御の動作を使ってからだを動かし、 シェイプアップを狙うクラスです。
トレーニング	体幹トレーニング45	45分	300kcal	★★★	☆☆	身体の中から動きがつかれる身体作りを目指すクラスです。
	オリジナル	60分	180kcal	★★	☆	様々なエクササイズで姿勢改善・バランス力・柔軟性・筋力を向上させていく トータルトレーニングのクラスです。
	オリジナルタイム	30分	130kcal	どなたでもOK!		月ごとに運動のテーマを変えて行うレッスン。 どんなテーマになるかは楽しみます!
	おなかひきしめ	15分	100kcal	どなたでもOK!		様々なおなかのエクササイズを紹介しながら、 一緒に引き締めを狙うクラスです。
	ダンベル体操	20分	100kcal	どなたでもOK!		様々なダンベルのエクササイズを紹介しながら、 フォームを覚え体力増進を狙うクラスです。
	全身ひきしめ	30分	160kcal	どなたでもOK!		様々な器具を用いて筋力だけでなく全身の筋肉に刺激を与え、 ボディラインを整えていくクラスです。
トレーニング	HOOP BOON	45分	200kcal	どなたでもOK!		フラフープを使ったシェイプアッププログラムです。定員16名
	ピラティスムーブメント	60分	180kcal	★	☆	ピラティスの動作を用いて 人間本来のからだの機能、動きを獲得するクラスです。

【プールレッスンガイド】

	クラス名	時間	消費 カロリー	強度	難度	レッスン概要
スイミング	水なれ	30分	—	どなたでもOK!		全く泳げない方はここからスタート! 顔を上げるところから楽しく遊びながら水に慣れていきましょう。
	はじめてクロール	30分	—	★	☆	クロールの基本的動作を身に付け25m完泳を目指すクラスです。
	はじめて背泳ぎ	30分	—	★	☆	背泳ぎの基本的動作を身に付け25m完泳を目指すクラスです。
	はじめて平泳ぎ	30分	—	★	☆	平泳ぎの基本的動作を身に付け25m完泳を目指すクラスです。
	はじめてバタフライ	30分	—	★	☆	バタフライの基本的動作を身に付け25m完泳を目指すクラスです。
	クロール&平泳ぎ	30分	—	★	☆☆	10月～12月/クロール 1月～3月/平泳ぎ クロールと平泳ぎのフォームの改善、泳力向上を目指すクラスです。
	平泳ぎ&クロール	30分	—	★	☆☆	10月～12月/平泳ぎ 1月～3月/クロール 平泳ぎとクロールのフォームの改善、泳力向上を目指すクラスです。
	バタフライ&背泳ぎ	30分	—	★	☆☆	10月～12月/バタフライ 1月～3月/背泳ぎ バタフライと背泳ぎのフォームの改善、泳力向上を目指すクラスです。
	背泳ぎ&バタフライ	30分	—	★	☆☆	10月～12月/背泳ぎ 1月～3月/バタフライ 背泳ぎとバタフライのフォームの改善、泳力向上を目指すクラスです。
	初級/中級オリジナルタイム	45分	—	内容によって 異なります。		毎月インストラクターの個性あふれる様々なレッスンを楽しんでいただけます! 中身はお楽しみに!
	そこそこ	45分	250kcal	★★	☆☆	各泳法をマスターしたらこのクラス。個人メドレーを泳げるようになるための練習を 中心に行ないます。 総泳距離:600~800m
	スイム	45分	300kcal	★★★	☆☆	より速く、より長く泳ぎたい方はこのクラス。更なるレベルアップを図りましょう! 総泳距離:1100~1300m
	スイムマスターズ	60分	420kcal	★★★	☆☆☆	45分の練習で物足りない方はこのクラス!!タイム取りや距離を伸ばす練習など 盛り込んでいきます。(4泳法25m完泳できる方対象) 総泳距離:1500~1800m
	パワーアップスイム	60分	500kcal	★★★	☆☆☆	今までの練習で物足りない方はこのクラスへ。スピード、持久力、乳酸除去能力の 向上を目指すクラスです。(4泳法25m完泳できる方対象) 総泳距離:2000~2200m
アクア	水中歩行	30分	110kcal	どなたでもOK!		水中での正しい歩き方をマスターするクラスです。 全く泳げなくても大丈夫です。
	うきうきヌードル	30分	110kcal	★	☆☆	ヌードル(浮具)を使って水の中で遊びながらからだを鍛え、また水に浮かんで からだをほぐしていくクラスです。
	水中ファイティングタイム	30分	160kcal	★	☆☆	音楽に合わせてからだを動かしながら、ミットを使って水の抵抗を利用して からだに負荷を与えながら引き締め効果を高めていくクラスです。
	プチャクア	30分	160kcal	★	☆☆	水の中で音楽に合わせてからだを動かすクラスです。 水の特性を活かして無理なく全身運動を行います。
	アクアビクス	45分	220kcal	★★	☆☆	プチャクアで慣れてきたら次は45分しっかり水中で動いて全身シェイプアップ!

*消費カロリーには個人差がございます。

- *都合によりレッスン時間・内容・担当者が変更する場合があります。
- *目的・体調・経験に合わせてご自分に合ったクラスをお選び下さい。
- *レッスンへの途中入場はご遠慮下さい。
- *祝・祭日の場合は19時以降のレッスンはございません。
- *上記レッスンの他にジムやプールでの個人レッスン(有料)もございます。



営業時間	月～木	10:00～23:00 (最終チェックイン 22:20)	日・祝	10:00～20:00 (最終チェックイン 19:20)
	土	10:00～21:00 (最終チェックイン 20:20)	●休館日:毎週金曜日	年末・年始その他設備点検等 により休館する場合があります

TEL 06-6330-5000