





プログラムのご案内



●健康プログラム

プログラム名	内 容
 楽筋操(らーちん)	台湾生まれの楽筋操(らーちん)はヨガの動きをとり入れたストレッチです。
 ストレッチポール運動	ストレッチポールを使用し、エクササイズやリラクゼーションを行います。
 太極拳	深く呼吸をしながら、ゆったり柔らかく体を動かします。ゆっくりとした動作で体重移動を行うことで足腰の筋肉を鍛え、転倒防止につなげます。

●有酸素運動

プログラム名	内 容
 カーディオクロス	30秒の運動と15秒の休憩を8回繰り返すトレーニングです。負荷や回数は自分で決められるため初心者にも上級者にもそして時間がない方にもおすすめです。
シェイプエアロ	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。
ボディコンバット30・45	格闘技の動作を用いて、シェイプアップやストレス解消に効果的です。様々な格闘技のテクニックを使うことで、普段味わえない感覚を経験出来るプログラムです。
ボディコンバット	
ボディアタック30・45	走る・跳ぶといったスポーツでは欠かせない動きをトレーニングとしてアレンジした、シェイプアップにも効果的なプログラムです。

●筋力アップ

プログラム名	内 容
 コアクロス	自分のペース・強度でエクササイズを行い、体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。
 簡短筋トレ/パワークロス	自分のペース・強度で体の主要部位をバーベルや自分の体重を使って集中的に筋トレを行います。トレーニング時間はたったの6分間!
ボディパンプ30・45	専用のバーベルやプレートを使って、全身の筋肉をバランスよく鍛え、体力(筋力)の向上、シェイプアップなどに効果のあるプログラムです。
ボディパンプ	

●ヨガ・調整系

プログラム名	内 容
ヨ ガ(体)	達成感とシェイプアップ効果を目指してヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うプログラムです。
バレトン	バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れたエクササイズ。バランスや柔軟性を高め、持久力のある筋力を養います。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!
ボディバランス45FX(フレキシビリティ)	フレキシビリティとは、太極拳やヨガの動きを通して関節可動域を広げ、可動性を高め、柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。
ボディバランス45ST(ストレンガス)	ヨガやピラティスをベースにした動きを通して筋持久力や安定性の向上を目的としたプログラムです。
ボディバランス	ストレッチとヨガ、太極拳、コアトレーニングを組み合わせ、身体への意識と集中を結びつけた「癒し系」のプログラムです。




●ダンス


プログラム名	内 容
メガダンス30・45	ラテンやヒップホップ、ディスコ、ジャズ、カントリーなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたダンスエクササイズ。音楽に身をゆだね、思うがままに踊りましょう!
ボディジャム30・45	音楽とダンスの究極の組み合わせ!ダンスの楽しさや踊れた時の達成感を味わえるのはもちろん、身体を大きく使うことでシェイプアップやカロリー消費、脂肪燃焼などの効果も期待できます。

《泳法クラス》 泳ぎをマスターするためのクラスです。

プログラム名	内 容
各泳法(初級)	これから各泳法を覚えたい方を対象に基本から練習します。
各泳法(中級)	25Mを綺麗なフォームで楽に泳げる様に練習します。

《アクアエクササイズ》 水の浮力・抵抗を利用したエクササイズを楽しめます。

プログラム名	内 容
 腰痛ケアアクア	水中ストレッチで腰回りを中心に筋肉をほぐし、腰痛を緩和します。
 ヌードルリラクゼーション	アクアヌードルを使用し、ストレッチングからリラクゼーションまで幅広い運動を楽しめます。
 水中ウォーキング	水中を歩行しながら水の抵抗を利用して無理なく行う全身運動で、気軽に参加することができます。
ヌードルエクササイズ	アクアヌードルを使用し、音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、全身持久力の向上・シェイプアップを目的としています。
アクアサーキット1	気軽にシェイプアップしたい方におすすめ。水の抵抗を利用したトレーニングで引き締まった身体づくりを目指します。
アクアビクス(エンジョイ)	水中で行うエアロビクスで、心地よいスピードの音楽に合わせて楽しく水中で動きます!
ツイストクロス	様々なスポーツの動作を取り入れたプールエクササイズ。ひねる動作でウエストに新たな刺激をあたえます。

 … 初心者の方でも安心してご参加頂けるプログラムです。