

ースタジオレッスンー

クラス名	時間	内 容	運動強度	難易度
初めてエアロ&ストレッチ	50	エアロビクスの基本となるステップやストレッチが中心の入門クラスです。初めての方はまずここからどうぞ。	★	☆
かんたんエアロ	50	初心者クラスです。正しいフォーム・基本のステップを身に付けて、基礎体力をつけていただくためのクラスです。	★★	☆☆
元気でエアロ	50	ジョギングパートを含んだ初級クラスです。	★★★	☆☆
すっきりエアロ	50	エアロビクスに慣れてきた方のクラスです。運動量が多めです。(中級クラス)	★★★★★	☆☆☆☆☆
ステップエアロ	50	効率よく脂肪を燃焼させるために、ステップ台を使った様々なバリエーションのエアロビクスです。(定員18名)	★★★	☆☆
エアロ&コア・トレーニング	50	「中級クラスのエアロビクス」&「体幹を意識したトレーニング」で体スッキリ！！	???	???
ダンスエアロ	50	エアロビクス+ダンスのしなやかな動きや表現を取り入れたクラスです。初めての方大歓迎！楽しくカラダを動かしましょう！	★★★	☆☆☆
ポルドブラ	50	ゆったりとした動きの中にバレエなどの要素を取り入れたレッスンです。姿勢改善・体幹トレーニング・ストレッチ効果も期待できます！	★★★	☆☆☆
クマロピクス	50	エアロビクスにいろいろな要素を加えたインストラクターオリジナルクラスです！	★★★	☆☆☆
ヒップホップ	60	ファンクの基本から楽しいバリエーションまで、リズムにのって楽しむクラスです。	★★★	☆☆☆
ZUMBA	50	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。楽しく踊って脂肪を燃焼させましょう！！	★★★	☆☆
全身ひきしめ	20	全身のいろいろなところを筋トレします！引き締まったカラダを目指しましょう！	＜どなたでもOK！＞ シューズ(靴)が必要です。	
コア☆トレNEO	20	ストレッチポールやボールを使った「コア(体幹部)」のトレーニング・ストレッチを中心にいろいろな運動を行います。		
HIT	20	脂肪燃焼に効果がある「インターバルトレーニング」のレッスンです。運動と休憩を繰り返して短時間で体力を使い切ります。		
健美操	50	心身を健美に操る力を備えるための体操です。呼吸法などにより心身のバランスを調えます。	＜どなたでもOK！＞ シューズ(靴)は必要ありません。 お気軽にご参加下さい。	
健康体操	50	カラダを動かす、カラダを整える。簡単な体操や少し長めのストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加ください。		
ストレッチ&フラダンス	50	まずはストレッチ。ハワイの音楽に合わせてフラダンスの基本動作を行います。動きやすい服装で参加してください。(スカートもOK)		
リフレッシュヨガ	50	簡単なボディワークから身体をニュートラルにし、背骨ひとつひとつをときほぐすヨガです。		
リンパストレッチ&マッサージ	50	歪みを整えリンパの流れを良くするストレッチ、フットマッサージ、セルフリンパマッサージを行います。アンチエイジング効果も！		
スッキリストretch	15	全身を伸ばしながらほぐしていきます。運動前に最適です。		
おはようストレッチ	15	軽い体操で体をほぐし、血行を良くします。運動前に最適です。		
体幹ストレッチ	20	ストレッチポールを使った簡単な運動を行います。肩こり・四十肩・腰痛等の緩和・予防に最適です。	シューズ(靴)は必要ありません。	
ヨガベーシック	50	身体の仕組みを理解しながら全身をほぐし歪みのない健康な体作りを目指します！		

ー口メモ ○新型コロナウイルス感染症防止のため当面の間はレッスン中もマスク着用をお願いします。
○健康に気をつけながらブリックでリフレッシュしましょう。 ○汗をかいたら水分補給。のどが渇く前にこまめに飲みましょう。

ープールレッスンー

クラス名	時間	内 容	泳力レベル
初めてぶ〜る	30	初めてプールに入る方大歓迎！！もぐって歩いて楽しく水に慣れましょう！	どなたでもOK！
初めてスイム	40	水に慣れた方はここ！ビート板キックや背面キック、面かぶりクロールなど泳ぎの基礎を練習します。	どなたでもOK！
初めて息継ぎ	40	クロールの息継ぎと背泳ぎの基礎を練習するクラスです。	☆☆☆☆☆
初級クロール・背泳ぎ	50	クロールと背泳ぎの基礎とコンビネーションを練習するクラスです。25m完泳を目指します。	☆☆☆☆☆
クロール・背泳ぎマスター	50	クロール・背泳ぎのS字プルを取り入れ「より長く！より美しく！」泳ぐことを目標とします。50m完泳を目指します。	★★☆☆☆☆
初級Q&A	20	クロールと背泳ぎの悩みはここで解決！基礎から応用まで何でもご質問ください。	★★☆☆☆☆
初めて平泳ぎ	40	これから平泳ぎを始めようという方に最適なレッスンです。キックや呼吸のタイミングなど基礎を練習します。	★★☆☆☆☆
初めてバタフライ	40	これからバタフライを始めようという方に最適なレッスンです。うねりやキック、手のかきなど基礎を練習します。	★★★☆☆☆
中級平泳ぎ・バタフライ	50	平泳ぎとバタフライのレベルアップを目指します！	★★★★☆☆
かんたんスイミング	40	コーチと一緒に泳いでレベルアップしましょう！4泳法を組み合わせて基礎から初級・中級くらいのレベルで行います。	★★★★☆☆
SATOスイミング	50	佐藤コーチのオリジナルレッスンです！どんな内容になるのかは毎回お楽しみ！中級～上級の方にオススメです。	★★★★★☆☆
ウィークリーオリジナル	50	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を1週ごとに泳いで極めましょう！	★★★★★★★
水中健美操	30	健美操に水のパワーが加わり、より効果的に！心身ともにリラックスできます。	どなたでもOK！
おはようウォーキング	20	朝の目覚めに最適なウォーキングや運動を行います。	どなたでもOK！
燃えるウォーキング	20	ひたすら歩いて！走って！脂肪燃焼を目的としたクラスです。	どなたでもOK！
リラックスウォーキング	20	ウォーキングの後、ゆっくりリラクゼーションをします。腰痛・肩凝りの緩和に効果的です。	どなたでもOK！
THE バレー	30	みんなで楽しく水中バレー！目指せ連続〇〇回！	どなたでもOK！
プライベートレッスン	30	どなたでも丁寧にわかりやすくレッスンします。＜予約制ですのでフロントにてお申し込み下さい(有料 30分¥1,050 60分¥2,100 税込)＞	どなたでもOK！

泳ぐ！歩く！癒される！プールの使い方は多種多様。是非いろいろなレッスンに参加してください。 ー口メモ ... 泳ぎを覚える順番は クロール⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒バタフライ がおすすめです

《おすすめアイテム》
 アクアシューズ・アクアラン ... 水中歩行の必需品！水の中でもすべりにくく、脂肪燃焼効果アップ！足の裏が痛くなる心配もありません。膝や腰が悪い方には特におすすめします。
 アクアグローブ ... 水中歩行時には手軽な筋力トレーニングを、スイム時にはパドル代わりに、1枚あれば何役もこなします。これからのプールでの必需品です。
 スイムタオル(セーム) ... 濡れた体をサッと一拭き。タオルのようにかさばらずすぐに乾く便利なタオル。しぼるだけで水気がなくなり何度でも繰り返し使うことができます。