プログラムインフォメーション

プログラム内容の解説です。
スケジュールと照らし合わせてご確認下さい。

〒569-1134　大阪府高槻市朝日町1-5　　TEL:072-684-1817
休館日…毎週水曜日（水曜日が祝日の場合は特別営業いたします）　夏期・年末年始（一定期間）

プールプログラム

★水に顔をつけず運動を行うプログラムです。

プログラム名	時間（分）	内　　容	定員	予約
アクアテック	20	アクアダンスの基本動作を習得する20分間のレッスンです。	無	無
アクアウォーク＆ジョグ	30	水中ウォーキング・ジョギングを行います。	無	無
アクアビクス	30/45	様々な動きを楽しむアクアダンスのレッスンです。	無	無
アクアダンス	30	音楽と振付を楽しみながら、適度な運動ができるプログラムです。	無	無
AQUAjam	30	有酸素運動・筋力トレーニング・格闘技の動きなどを音楽に合わせて行います。	無	無
フロートシェイプ	30	フロート（浮き具）で浮いたり、沈めたり、楽しみながらシェイプアップ！	55	無
ハイドロトレーニング	30	ハイドロトーンを使用して、筋力・持久力アップを目的としたレッスンです。	25	○
アクアサーキット	30	ミット（手袋）で水の抵抗を利用し、全身を引き締め、筋力アップをします。	55	無
プールde骨盤調整	20	骨盤を調整する動きを水中で無理なく行います、美しいボディラインを作りましょう。	55	無
リカバリー	30	肩こり・関節痛など痛みがある方でも安心して行えるシニア向きのレッスンです。	55	無
水士武気	30	水中で行う格闘技。シンプルでエネルギッシュな動きで、ストレス発散！！	無	無
アクアZUMBA®	30	水の中で行うダンスエクササイズです。	無	無
ウキ浮きリラックス	30	フロート（浮き具）を利用して、全身をリラックスさせながら運動を行います。	55	無

★泳ぎ込みにチャレンジするプログラムです。

スキンダイビング	40	マスク・スノーケル・フィンを使用して、ダイビングの基礎（泳ぐ、潜る）を練習します。	無	無
はじめてスイトレ（はじめてスイムトレーニング）	20	25m泳げる方向け。初めて泳ぎこみクラスに挑戦する方向け。	20	無
初級スイムトレーニング	30	25m泳げる方向け。クロールを中心に600m前後の泳ぎ込みに挑戦。	無	無
中級スイムトレーニング	45	25m泳げる方向け。クロールを中心に1000m前後を目標に爽快感を楽しみます。	無	無
上級スイムトレーニング	45	50m泳げる方向け。泳ぎ込みで心肺機能向上と充実感を味わいましょう！	無	無
マスターズ練習会	45/60	マスターズ大会出場に向けた泳法指導付きの練習会！！	無	無

※ご予約の必要なプログラムは開始30分前よりプールカウンター（プールサイド）にて整理券を配布いたします。

★泳法を習得するプログラムです。

プログラム名	時間（分）	内　　容	定員	予約
水泳入門	30	指定の泳法を練習する、泳ぎに慣れてない方向けのプログラムです。	無	無
初級水泳	30	指定の泳法を練習する、初級者向けのプログラムです。	無	無
中級泳法	30	指定の泳法を練習する、中級者向けのプログラムです。	無	無
上級泳法	30	指定の泳法を練習する、上級者向けのプログラムです。	無	無

ジムプログラム

★初めての方から慣れた方まで、トレーニングをご案内します。

プログラム名	時間(分)	内　　容	定員	予約
はじめてサポート	30	経験豊富なインストラクターがトレーニングの疑問にお答えします。	1	○
ジムスモ	15	気軽に参加できる少人数グループエクササイズです。詳しくはジムエリア掲示物をご参照ください。	無	無
みんなで体操	15	かんたんなストレッチを行い身体をほぐす、グループエクササイズです。	無	無

スタジオプログラム

★活発的にカラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内　　容	定員	予約
シンプルエアロ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	64/35	○
コンビネーションエアロ	40	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	64/35	○
オリジナルエアロ	40	各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのレッスンです。	64/35	○
エアロサーキット	30	エアロビクスの動きと筋力トレーニングを行うプログラムです。	64/35	○
シンプルステップ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。	40/30	○
コンビネーションステップ	40	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	40/30	○
オリジナルステップ	40	各インストラクターのオリジナリティを生かしたステップエクササイズのレッスンです。	40/30	○
ファイトアタックBEAT	40	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のレッスンです。	64/35	○
ファイトアタックPRO	40	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のレッスンです。	64/35	○
X-CORE FIGHTING	30	シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、高強度トレーニングを行うプログラムです。	64/35	○
X-CORE TRAINING	30	様々なトレーニング方法で全身を引き締める、高強度プログラムです。	64/35	○
ZUMBA®	40	ラテン系の音楽、ダンスが融合したエクササイズ。脂肪燃焼にも効果的です。	64/35	○
LatiLati	40	ラテン・HIPHOPなど複数のジャンルのダンスの音楽・振付・雰囲気・スキルアップを楽しむプログラムです。	64/35	○
リズムライド	30	音楽を感じ、フィットネス効果を体感しながらバイクを漕ぐ、有酸素運動プログラムです。	10	○
パワーライド	40	音楽を感じ、様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。	10	○
ダンスWAVE	40	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かすプログラムです。	64/35	○
GROUP　FIGHT	30	ボクシング・総合格闘技・ムエタイなどの動きを取り入れた、格闘技プログラムです！	64/35	○
GROUP　GROOVE	30	洋楽のチャート上位のヒット曲や懐かしの曲の数々に合わせて踊ります！	64/35	○

※定員の表記はスタジオ1/スタジオ2です。予約が必要な時間がございますので、プログラムスケジュールをご確認ください。

★身体をほぐしたり、心を落ち着かせたり、リラックスを主としたプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内　　容	定員	予約
ヨガ	40	調身(ポーズ)・調息(呼吸法)・調心(リラクセーション)の三位一体で心身の調和を図ります。	64/35	○
フィールヨガ	40	世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガのプログラムです。	64/35	○
ルーシーダットン	40	仙人が行っていたと言われる体操法です。優美なゆったりとした動きで身体のバランスを整えます。	64/35	○
ボディケアストレッチ	40	身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐし、体調を整えるレッスンです。	64/35	○
スムース＆ヒーリング	30/40	ストレッチポールを使用し、コアの調整や筋膜をほぐすプログラムです。	30/30	○
ウェーブストレッチ	30/40	ウェーブリングを使用して全身をほぐします。	64/30	○
メディカルフィットネス	20	疾患予防や機能改善を目的として、医学的エビデンスに基づいた運動療法です。	64/35	○
肌ケア	30	簡単な有酸素運動やセルフマッサージと肌についての正しい知識で、美しい肌を維持・回復するプログラムです。	64/35	○
カラダデトックス	30	カラダの中からキレイをめざすセルフデトックスプログラムです。	64/35	○
ピラティス	40	独特の呼吸法を用いて行うエクササイズです。骨盤や背柱を焦点とした動きで、動かしやすい体を目指します。	64/35	○

※定員の表記はスタジオ1/スタジオ2です。予約が必要な時間がございますので、プログラムスケジュールをご確認ください。

★目的の筋肉にアプローチをかけ、引き締め、機能改善を図るプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内　　容	定員	予約
骨盤エクササイズ	40	骨盤周りの筋肉をほぐし、ゆがみを調整します。	64/35	○
スタイリッシュパンプ	30	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	40/25	○
シェイプパンプ	40		40/25	○
パワーパンプ	30	バーベルを使用し音楽に合わせて筋力トレーニングを行うシェイプパンプのステップアップクラスです。	40/25	○
GROUP　CORE	30	自体重やウエイトプレート、タオル、ステップ台を使用し引き締った腹筋を作りあげます。	40/20	○
パワーヨガ	40	アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力を高めます。	64/35	○
動きタイム	40	椅子を使用して様々なテーマに沿って運動を行うプログラムです。	―/25	○
セルフボディコンディショニング	40	背骨の歪みを整え、不調を改善するプログラムです。※スポーツタオルをお持ちください	64/35	○
ファンクショナルコンディショニング	40	インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整するプログラムです。	64/35	○
ファンクショナルトレーニング	40	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、メリハリボディを目指すプログラムです。	64/35	○
シニアフィットネス　からだアクティブ	30	いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくりを目標としたプログラムです。	64/35	○

※定員の表記はスタジオ1/スタジオ2です。予約が必要な時間がございますので、プログラムスケジュールをご確認ください。

★ダンスや太極拳、格闘技などの技術を習得するプログラムです。

プログラム名	時間(分)	内　　容	定員	予約
ストリートダンス	40	ストリートダンスの振り付けを楽しむレッスンです。	64/35	○
ラテンダンス	40	ラテンダンスの振り付けを楽しむレッスンです。	64/35	○
健康気功法	40	生命の源である「気」を高めて内臓の働きや血行をよくします。	64/35	○
健康太極拳	40	優美でゆったりとした太極拳の動きで身体機能を向上させていきます。	64/35	○
ボクシングフィットネス	40	実際にサンドバックを叩き、ストレス発散、全身のシェイプアップ！！	64/35	○
ボッチャ	30	ジャックボール(目標球)とよばれる白いボールに、自分のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。	64/35	○