

レッスン内容

レベル …  = 初めての方向け ☆ = 初級者向け ☆☆ = 中級者向け ☆☆☆ = 中級者以上

プールレッスン

	レッスン名	レベル	内容
脂肪燃焼	アクアピクス	☆☆	水中でのエアロピクス！泳げなくても大丈夫。音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！
	アクアウォーキング & ジョグ	☆	水中をいろいろなバリエーションで歩いたり走ったりし、脂肪燃焼を促進します。
スイミング	初級クロール	☆	クロールをはじめから覚えたい方、もっと上手にクロールを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級背泳ぎ	☆	背泳ぎをはじめから覚えたい方、もっと上手に背泳ぎを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級平泳ぎ	☆	平泳ぎをはじめから覚えたい方、もっと上手に平泳ぎを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級バタフライ	☆	バタフライをはじめから覚えたい方、もっと上手にバタフライを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級水泳	☆	行う種目はリクエストに応じます。お気軽にご参加ください。
	中級水泳	☆☆	基礎から応用まで、週替わりの内容で泳ぎのレベルアップを目指します。
	めざせマスターズ	☆☆	泳力・体力向上を目的としたトレーニングクラスです。持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。

スタジオレッスン

	レッスン名	レベル	内容
脂肪燃焼	初級エアロ	☆	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。
	健康ヨガ		ストレッチを中心に、ヨガの呼吸法を取り入れ骨盤を中心に動かし、心身のバランスを整えるレッスンです。
	健康体操		いろいろな動きを取り入れたウォーキングと椅子体操での筋力運動で、運動不足解消・基礎体力づくりを行います。
	ファイトアタック BEAT	☆~☆☆	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。レッスン時間は30分。気軽にご参加いただけます。
コンディショニング	ボディコンディショニング		筋力や柔軟性などの体力要素を調整するためのプログラムです。
	天空大河	☆	格闘技や武術武道の基本や形を参考にして作りあげられたコアを楽しむクラスです。
	骨盤体操		インナーマッスルに着目した骨盤のゆがみを改善していく体操です。
オリエンタル	ヨガ		心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
	パワーヨガ	☆~☆☆	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。
トレーニング	ピラティス		100年の歴史を持つポティトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。