

スタジオ・トレーニングルーム教室	内容
シニア教室	楽しく身体を動かして、心身ともに健康を目指す教室です。概ね60歳以上の方からご参加いただけます。
健康体操	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした教室です。様々な方法で楽しく適度に身体を刺激します。
ピラティス	主にインナーマッスル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。
ピラティス★ (女性限定教室です)	主にインナーマッスル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。
ヨガ	心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。
体幹トレーニング	身体の中心である「体幹部」を中心にトレーニングし、動きやすい身体を作っていきます。
シンプルエアロ	初めての方でもご参加いただける簡単な動作を中心としたエアロビクスの教室です。
シンプルステップ	ステップ台を使用し、身体を動かしていきます。シンプルな動きで初めての方でもご参加いただけます。
スリムアップ★	音楽に合わせて格闘技動作を用いた有酸素運動や筋力トレーニングを行う教室です。
スムーズ&ヒーリング	ポールを用いて身体をほぐし、リラックスできる教室です。
ボディケアストレッチ	筋肉の緊張をほぐし、身体を整えることを目的とした教室です。
50歳からの簡単筋力トレーニング	トレーニングルームでインストラクターと一緒に筋力トレーニングを行います。50歳以上の方からご参加いただけます。
成人プール教室	内容
アクアビクス	水中で全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼をします。
アクアウォーク	水中でウォーキングを中心とした様々な動作をすることで効率よくトレーニングできます。陸上に比べ、関節への負担が少ない教室です。
アクアリコンディショニング	水の特性を活かし、筋肉のストレッチやコンディショニングを行います。
アクアトレーニング	水の特性を利用し、筋力アップを目指します。覚えやすい動作を中心に道具も使用する教室です。
成人水泳(各種)	4泳法の習得を目標とした水泳教室です。レベルによって、入門・上級もごございます。
婦人水泳★	4泳法の習得を目標とした女性限定の水泳教室です。

※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は館内掲示・HPにてご案内いたします。あらかじめご了承ください。