スタジオ・プールプログラム　内容

コンディショニング系

骨盤調整エクササイズ	🔰～☆	骨盤周りや体幹の筋肉を刺激しゆるめることで身体を強化！メンテナンスするクラス
ヨガ	🔰～☆	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体で心身の調和をはかるクラス
ストレッチ＆ストポー	🔰	かんたんなストレッチとストレッチポールで全身をほぐして整えるクラス
ストレッチ＆ヨガ	🔰	簡単なストレッチをして優しいポーズで身体をほぐすクラス
太極拳	🔰	中国の武術を無理のない動きで行い健康維持をはかるクラス
気功	🔰	ゆっくりとした呼吸法を利用して体内の気の流れをスムーズにし体調管理に役立てるクラス
バランスコーディネーション	☆	ほぐし・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングで全身のバランスを整えるクラス
リラックスヨガ	☆	柔軟性を問わずゆったりとした呼吸とともにリラックスしながらご自身の体を整えていくクラス
バレエストレッチ	🔰～☆	バレエの動きにつなげるためのストレッチをして体の軸を整えるクラス

筋力トレーニング系

FUMIFUMI＆自重トレーニング(45分/60分)	🔰	スラックレールを使い体幹・バランス・集中力アップ、自体重で全身のトレーニングをするクラス
自重トレーニング	🔰～☆	トレーニング器具を使わず自分自身の体重を負荷にして全身を鍛えるクラス
ピラティス	☆	身体の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていくクラス
レップリーボック45	☆	音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラス
レップリーボック45＆ストポー	☆	筋力トレーニングの後に、しっかりストレッチポールで全身をほぐすクラス
バレトン	☆～☆☆	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズクラス
バーチャルボクシング®	☆～☆☆	ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングを基に作られた脂肪燃焼・ストレス発散を目的としたクラス

有酸素系

かんたんエアロビクス	🔰～☆	低衝撃・簡単な動きで楽しく全身運動をするクラス
かんたんステップ	🔰～☆	ステップ台を使って簡単な昇降運動で心肺機能向上・脂肪燃焼をするクラス
健康体操	🔰～☆	簡単な有酸素運動・全身の筋力トレーニングで健康的な身体作りをするクラス
バランスボール	☆～☆☆	バランスボールを使用し有酸素運動・全身の筋力トレーニングを効率よく行うクラス
ノルディックスローウォーキング	🔰～☆	両手にポールを持ってゆっくりと無理のないペースで歩くバランスの良い全身運動をするクラス
トータルボディコンディショニング	☆☆～☆☆☆	ステップ台・チューブを使い脂肪燃焼・全身の筋力トレーニングをするクラス

ダンス系

はじめてフラ	🔰	フィットネスウエアでも気軽にフラを楽しみながら美尻も目指すクラス
フラ	☆☆	歌詞の意味を理解し、多くの振り付けをマスターしていくクラス
ZUMBA®(45分)	☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて、音楽も踊りも楽しむクラス
ZUMBA　GOLD®(45分)	🔰	フィットネス初心者・ダンス初心者にやさしいZUMBAクラス
はじめてラテン	🔰	ラテンの基礎を習得するクラス
ラテン	☆☆	ラテン音楽の複雑なビートに合わせてダンスを楽しむクラス
はじめてバレエ	🔰	バレエの基礎を習得するクラス
バレエ	☆☆	はじめてバレエの基礎からさらにレベルアップを目指しよりバレエを楽しむクラス
はじめてヒップホップ	🔰	音に合わせて楽しく身体を動かすクラス
ヒップホップ	☆	ステップバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス

プール系

ビギナー	☆	4泳法の中から個々の希望する泳ぎを基礎から集中的に行い25mを無理なく泳ぐことを目指すコース
フォーミング	☆☆	4泳法をより美しく・より速く・より楽に泳ぐことによりビギナーよりワンランク上達出来るコース
スピードアップ	☆☆☆	インターバル練習を行いながらスピードの強弱をつけフォーミングコースよりワンランク上の練習を行うコース
アクアビクス(45分)	☆	水の特性を生かし膝・腰への無理な負担も少なく楽しくリズムに合わせて体を動かすクラス