

スタジオレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★★★ きつい

エアロビクス		強度・レベル
レッスンの名	時間	内容
はじめてのエアロ 定員18名	30分	エアロビクスの基本となる足の動きを1つ1つ覚えるクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
エアロ初級 定員18名	40分	基本となる動きを少しずつ増やし体力向上を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
かんたんステップ 定員18名	30分	ステップ台を使用した簡単な有酸素運動で気持ちよく身体を動かすことを目的としたクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
オリジナルエアロ中級 定員18名	40分	安全で効果的なエアロビクスを基本に、動きをいくつも組み合わせエアロビクスをさらに楽しむことを目的としたクラスです。 ★★★★☆ 中級者向け
マット・オリエンタル系・健康増進エクササイズ		
ヨーガ 定員20名	45分	呼吸法や身体の柔軟性を身につけ、身体の調子を整えるクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
ピラティス 定員20名	45分	普段使われない体幹深部の筋肉を刺激することで姿勢、バランスを整え新陳代謝を高め、脂肪燃焼を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
オキシジェン 定員20名	30分 45分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ柔軟性や可動性、バランス感覚や筋力の向上を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
ポルドブラ 定員20名	45分	ハレエ、ダンスのゆったりとした流れるような動きにより柔軟性の向上や姿勢改善を目指すエレガントなプログラムです。 ★★ 初心者・初級者向け
チニアロハ 定員20名	45分	ハワイアンダンスとエクササイズとが融合した、スローで優雅な動きを楽しむクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
太極拳 定員20名	45分	中国古来の武術でゆっくりと呼吸をしながらゆったりと身体を動かすクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
格闘技系・筋コンディショニング系エクササイズ		
ファイト 定員18名	30分 40分	キックボクシング、ムエタイ、空手の要素を取り入れ筋力、持久力の向上を目指すダイナミックな格闘技系フィットネスプログラムです。 ★★★★☆ 初級者・中級者向け
X-55 定員18名	30分 40分	ステップ台とダンベルを使用した全身シェイプアップを目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。 ★★★★☆ 初級者・中級者向け
パワー 定員18名	40分	バーベルを使用しながら全身の筋力、筋持久力、基礎代謝の向上を目指すトータル筋コンディショニングプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
パワーカーディオ 定員18名	40分	バーベルを使用した筋力トレーニングに、ステップ台を使用した有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼を目指すシンプルでトータルシェイプアッププログラムです。 ★★★★☆ 初級者・中級者向け
ユーバウンド 定員18名	30分 40分	トランポリンを使用しながら心肺機能や体幹、下半身の筋力向上を目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
ファンクショナル トレーニング 定員18名	40分	身体の機能向上、ボディメイクを目的に様々なトレーニングを行う筋コンディショニングクラスです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
ダンス系エクササイズ		
リトモス 定員18名	40分	ヒップホップ、ジャズなど様々なジャンルの音楽、ステップで構成されたダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
ZUMBA 定員18名	30分 40分	ラテン系の音楽とダンス、フィットネスエクササイズが融合したダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
メガダンス 定員18名	30分 40分	様々なジャンルの音楽、ダンスで構成されたシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はお控えください。

■ スタジオレッスンに参加の際は以下の項目にご協力ください。

- 3密回避のため、スタジオ前に並ぶ、集まる行為はご遠慮ください。
- レッスン開始5分前よりご記名順にご入室ください。
- ご入室時のアルコールによる手指消毒にご協力ください。
- ご入室後は会員様同士両手を広げてもぶつからない程度の十分な間隔をお取りください。またレッスン中、動きながら周囲の方との間隔が近くならぬよう十分ご配慮ください。
- レッスン中の掛け声、大声、近距離での会話、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。
- レッスンに必要な備品はスタッフが除菌作業を行っておりますが、皆様におかれましても念のためご使用前の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マット、コップはご使用いただけますが、マイマット、マイボトル持参を推奨いたします。
- ご退室時のご入室時と同様、アルコールによる手指消毒にご協力ください。
- ご退室後のスタジオ前での密集、密接、大声での会話はお控えください。
- スタジオレッスンはマスク着用での運動となりますので、無理をせず、体調不良を防止するため、『呼吸を整える』『水分補給をする』『休息をとる』ことを最優先にレッスン実施をお願いいたします。
- マスク着用での運動による体調不良を防止するため、レッスン中『一時的にマスクから鼻を出す』『周囲と十分な距離を保てる場所でマスクを外し、休息を取り、呼吸を整える』ことを推奨いたします。
※マスクを顎にずらしながらの運動、マスクを外した状態での運動はご遠慮ください。

プールレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★★★ きつい

アクアビクス		強度・レベル
レッスンの名	時間	内容
かんたんアクア	30分	音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせたから楽しく身体を動かすシェイプアップを目指すクラスです。 ★★☆ 初心者・初級者向け
かんぱれアクア	45分	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせたから楽しく身体を動かすシェイプアップを目指すクラスです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
筋トレアクア	45分	アクアビクスと筋力トレーニングを交互に行いながらシェイプアップを目指すサーキットトレーニングです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
アクアZUMBA	30分	ラテン系の音楽とダンス、アクアビクスエクササイズが融合したダンス系アクアビクスプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
水慣れ・水泳プログラム		
はじめてのプール	30分	歩き方、浮き方を練習して水に慣れるためのクラスです。顔を水につける、潜る、浮くことを目指します。 ★ 初心者向け
はじめてのクロール	30分	浮き方やパタ足などのクロールの基本を練習するクロールのスタートクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
はじめての背泳ぎ	30分	背泳ぎやパタ足などの背泳ぎの基本を練習する背泳ぎのスタートクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
はじめての平泳ぎ・バタフライ	45分	平泳ぎのキック、ドルフィンキックなどの平泳ぎとバタフライの基本を練習する平泳ぎ、バタフライのスタートクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
めぐせ クロール・背泳ぎ	30分 45分	クロールと背泳ぎの基本を覚えていくクラスです。 ★ 初級者向け
めぐせ 平泳ぎ・バタフライ	30分 45分	平泳ぎとバタフライの基本を覚えていくクラスです。 ★★☆ 初級者向け
フットポイント 予約制 定員10名	45分 60分	お一人ずつ水泳のアドレニスをさせていただきます。 当日10:00よりお電話またはフロントにてご予約を承ります。 ★~★★☆ 初心者・初級者向け
水慣れ・健康増進・予防・改善プログラム		
腰痛体操	30分	水中歩行を中心に、腰痛の原因となる腰まわり、骨盤、股関節まわりの筋力、柔軟性の低下の予防、改善を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
水中ストレッチ	30分	筋肉疲労、運動不足が原因で起きる身体の凝りや痛みを和らげるクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
筋トレ体操	30分	水の抵抗を利用し、様々な部位を音楽に合わせて楽しくトレーニングするクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はお控えください。

■ プールレッスンに参加の際は以下の項目にご協力ください。

- プールレッスンの際はマスク未着用となりますので、社会的距離、会話の自粛、咳エチケットなどの飛沫予防対策ならびに周囲の会員様へより一層のご配慮をお願いいたします。
- レッスン中は会員様同士両手を広げてもぶつからない程度の十分な間隔をお取りください。また、動きながら周囲の方との間隔が近くならぬよう十分ご配慮ください。
- レッスン中の掛け声、大声、近距離での会話、水をかける行為、ハイタッチはご遠慮ください。
- インストラクターは可能な限りマウスシールドを着用させていただきます。

感染予防対策にご協力ください。



以下の項目に少しでも該当する項目のある方のレッスン参加は固くお断りいたします。

- 過去7日以内に発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- 倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- 過去7日以内に味覚、嗅覚に違和感のある方
- 濃厚接触者または感染が疑われている方が身近にいる方
- 過去14日以内に海外渡航歴のある方
- ご家族、ご友人、同僚など接触機会が多い方に上記項目に該当する方がいる方
- 呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方