

スタジオプログラム

区分	教室名	内容	
無料	モーニングストレッチ	様々な道具を使って身体を伸ばしストレッチを行います。	
	ZUMBA(一部有料)	ラテンダンスとフィットネスを組み合わせたプログラムで踊りながら美しいスタイルを作ります。	
	エンジョイダンス	KPOPやJPOPなどの音楽に合わせて楽しくダンスをするエクササイズです。	
	ボディメイキング	理想的な身体作りを目指し自体重や小さなボールを使い体幹トレーニングを行います。	
	ZUMBA TONING	軽いダンベルを使いラテン系音楽に合わせたプログラムです。	
	ザ・サーキット	筋トレと有酸素運動を効率よく行う脂肪燃焼系エクササイズです。	
	リズム体操&ストレッチ	無理なく身体を動かしてリズムに合わせてながら運動に慣れていく初歩的なクラスです。	
	はじめてエアロ	基本的な動きを行うエアロビクスのクラスです。	
	簡単ボクシング	音楽に合わせてパンチ&キックの動きを取り入れたエクササイズと、最後に簡単な筋トレを行います。	
	らくらく筋トレ	初心者向けの簡単な筋トレを行うクラスです。	
	ZUMBAGOLD(一部有料)	ZUMBAと違いGOLDはゆっくりとした動きで基本をマスターするクラスです。	
イージーステップ	簡単なステップを覚え楽しく体を動かすクラスです。		
有料	ナチュラルヨガ	体幹を鍛えながら脂肪を効率よく燃焼しボディバランスを整えていくヨガレッスンです。	
	はじめてピラティス	はじめてピラティスにチャレンジする方におススメのクラスです。	
	健美操	健やかに美しくイキイキと自分をコントロールする力を身につけるクラスです。	
	ハワイアン・フラ	ハワイの音楽に合わせてゆっくりと振り付けを楽しむクラスです。	
	パワーヨガ	様々なポーズを流れるようにして連動して行うヨガ	
	中級エアロ	基本的な動きから少しレベルを上げたエアロビクスのクラスです。	
	リラックスヨガ	日常生活では使わない筋肉を気持ちよく伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	
	ベーシックヨガ	ヨガの基本動作を習得するクラスです。	
	スマイルエアロ	エアロビクスダンスの基本的な動きを習得し、楽しくエアロビクスを行うクラスです。	
	ニコニコステップ	ステップ台を用いて昇り降りするクラスです。エアロビクスが苦手な方におススメです。	
	リフレッシュヨガ	身体のコンディショニングを行いヨガに必要な柔軟性身体作りを追求していきます。	
	簡単エアロ&ボールストレッチ	初心者におススメなエアロビクスを行った後、ボールを使いストレッチをするクラスです。	
	キッズダンスⅠ(初級)	音楽に合わせて楽しく体を動かしてリズム感・柔軟性・体力を養う	I (5歳～)
	キッズダンスⅡ(中級)		II (小中学生)

プールプログラム

区分	教室名	内容
無料	おはようウォーク	腰・膝に負担をかけず楽しく水中を歩くクラスです。
	はじめてアクア	水の特性を活かし音楽に合わせて楽しくエクササイズを行うクラスです。
	4泳法初級	4種目を基本からマスターするクラスです。
	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎの基本を中心に泳ぎの改善などを行うクラスです。
	はじめてスイム	泳ぎの基礎・基本からマスターするクラスです。
	アクアボディメイク(一部有料)	水中で様々な動きを行ってトレーニングを行うクラスです。
有料	4泳法中級	泳ぎで気になる所をチェックし上手に泳げるようになるクラスです。
	プールサイドホットヨガ	新陳代謝を促進し、大量の汗をかく爽快感と心と身体もすっきりするクラスです。
	エンジョイアクア	音楽に合わせて水の抵抗や浮力を使い脂肪燃焼を行うクラスです。
	泳法クリニック	4泳法のフォームを改善し泳法のレベルアップを目指すクラスです。
	マスターズ	持久力・筋力の強化及び4泳法のレベルアップを目指すクラスです。
	キッズスイミング幼児A	2歳半～4歳未満
	キッズスイミング幼児B	4歳～幼稚園前まで
	キッズスイミング児童A	小学生(～クロールまで)
キッズスイミング児童B	小学生～中学生(背泳ぎ～)	