

# スタジオ・プールサービスプログラムのご案内

はじめての方でも  
お気軽にご参加いただけます。

トレーニングルームにて受付を行っています。  
トレーニングルーム利用券をご購入の上ご参加ください。

プールサイドにて受付を行っています。  
プール利用券をご購入の上ご参加ください。

スタジオ		内容
プログラム名	時間/定員	
おめざめラジオ体操	20分 / 30名	一日のはじまりです。 みなさん一緒に気持ちよく体操しましょう。
青竹ふみふみ		音楽にあわせて楽しく青竹を踏むクラスです。 マッサージやストレッチでカラダもほぐします。
リラックス&ストレッチ		全身の筋肉をほぐし、カラダも心もリラックスさせるクラスです。
スッキリストretch	30分 30名	簡単な体操・ストレッチを行い全身の筋肉をほぐし カラダも心もスッキリさせるクラスです。

ワンポイント トレーニング	20分 25名	トレーニング部位をピンポイントにしぼり、正しいトレーニングフォームをお伝えしながらすすめていきます。軽い負荷をかける為、ダンベルを使用する場合があります。
姿勢改善トレーニング	30分 20名	姿勢を良くするために必要な筋力づくりとマッサージをしていきます。
コンディショニング & ストレッチ	30分 / 30名	簡単な筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。
チューブトレーニング	30分 30名	チューブを使い筋力トレーニングを行うクラスです。 チューブを使うことで楽にトレーニングが行えます。
ステップでサーキット	30分 15名	ステップ台を使用しての有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う体力向上クラス です。どなたでも安心してご参加いただけます。
シンプルサーキット トレーニング	30分 / 30名	シンプルな歩く動きと筋力トレーニングを交互に行う体力向上クラスです。 どなたでも安心してご参加いただけます。
サーキット	30分 30名	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、代謝を上げるクラスです。 ダンベルやボールを使用する場合があります。

入門エアロ	20分 30名	エアロビクスの基本の動きやカラダの使いかたを繰り返しお伝えする入門クラスです。 はじめてのかたでも安心してご参加いただけます。
リズムでウォーキング	30分 / 30名	音楽に合わせて気持ちよく歩く、ウォーキングクラスです。
はじめてエアロ		入門エアロから少しステップアップした基本の動きを組み合わせ、ゆっくり繰り返しながらエアロビクスの楽しさをお伝えするクラスです。
なれたらエアロ		エアロビクスの色々な動作を楽しみながら気持ちよくカラダを動かす、 なれたかた対象のクラスです。
ウェーブピクス		リングを使って音楽に合わせて楽しくシェイプアップするクラスです。
はじめてステップ	30分 15名	ステップ台を使った基本の動きを組み合わせ、ゆっくり繰り返しながら昇降運動の楽しさをお伝えするクラスです。
はじめてのダンスエアロ	30分 / 30名	音楽の振りを付けて動きます。 簡単なダンスステップなので、はじめてのかたでも楽しめます。
ズンバ	30分 30名	耳にするだけで気分が明るくなるラテン音楽のリズムに合わせてカラダを動かし、ダンスを楽しむクラスです。

リラックスヨガ	30分 30名	ヨガの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。ゆっくりとしたカラダの動きと呼吸で簡単なポーズをとり、カラダを伸ばします。
機能回復ヨガ	30分 / 35名	肩こり・腰痛・膝痛を軽減させるヨガです。

プール		内容
プログラム名	時間/定員	
初級クラス	30分 / 15名	20mを泳ぐことを目標とするクラスです。
中級クラス		20mを泳げる方が、40mを泳ぐことを目標とするクラスです。
上級クラス		40mを泳げる方が、40m以上を泳ぐことを目標とするクラスです。
4泳法 初中級/上級		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぐクラスです。 ※4泳法は月ごとに種目が替わります。
水泳入門		水泳を始めてみたい方を対象に水泳の基礎を一から学ぶ初心者クラスです。 まずは「水に慣れて、リラックスして浮く」ことを目標とします。
ワンポイント泳法		初級・中級・上級すべての方を対象に、ボールやビート板を使い、楽しみながらカラダのバランス感覚を養っていくクラスです。
はじめてクロール	水泳初心者の方を対象に「水に慣れて、バタ足からクロールの呼吸付け」を目標とするクラスです。	
バタフライ	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法を20m泳げる方を対象にバタフライを20m以上泳ぐことを目標とするクラスです。	

アクア ウォーキング	20分 / 30名	水の特性（浮力・水圧・水温・抵抗）を利用しながら楽しく水中で歩くクラスです。どなたでも安心してご参加いただけます。
アクア トレーニング		水の特性を活かしながら気になる部分のトレーニングを行うクラスです。
ミットアクア トレーニング		アクアミット（水中手袋）を使用し、ウォーキングやトレーニングを行います。 ミットを着用することで水の抵抗が大きくなり運動効果がアップ！
アクアピクス	30分 30名	快適な音楽に合わせて楽しみながら水中で行うエクササイズです。

## 【ご注意】

- サービスプログラムは16歳以上の方対象です。妊娠されている方の参加はご遠慮願います。
- 小学3年以下の付き添いで利用されている方は、参加していただけません。
- サービスプログラムの受付開始時間は30分前です。
- すべてのプログラムにおいて参加者のお名前を確認させていただきます。  
5分前にレッスンコース及びスタジオにお集まりください。
- レッスンの途中入場及び、途中退場はご遠慮ください。
- 水泳プログラムは、泳法別に泳ぎのレベルを決めてご参加ください。  
より多くのお客様が参加できますよう、ご協力お願い致します。

