

スタジオプログラム			
エアロビクス	時間	消費カロリー	※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	240	初心・初級者：はずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	360	初中級者：はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
オリジナルエアロ50	50	400	中上級者：エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス
オリジナルエアロ60	60	480	
ステップ	時間	消費カロリー	※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	240	初心者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。下半身強化にも最適なクラス。
エンジョイステップ	45	360	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。
オリジナルステップ50	50	400	中上級者：ステップクラスの楽しさ・効果を十分に感じられるクラス。
その他 エアロビクス	時間	消費カロリー	※個性的な特徴のあるエアロビクスクラス。
シェイプアップボクシング	50	450	ボクシングの動きで展開していくエアロビクス。
レスミルズプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
ボディバンプ60	60	540	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
ボディバンプ45	45	405	
ボディコンバット60	60	540	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディコンバット45	45	405	
ボディジャム45	45	360	様々なダンスの要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディジャム60	60	460	
ボディバランス45ST	45	135	ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
ボディバランス60	60	180	ヨガ、太極拳などの要素を取り入れ、均等の取れた体作りを目指すプログラム。
ラティカルプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、効果を求めるプログラム。
ユーバウンド45	45	450	直径1mのトランポリンを使用し、トランポリンの上で様々な動作を行うプログラム。
ユーバウンド30	30	300	
メガダンス	45	360	世界のあらゆるジャンルの音楽をミックスしたダンスエクササイズプログラム。
ヨガ・ピラティス・調整	時間	消費カロリー	※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることができるクラス。
ヨーガ	60	150	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。
ボディメイクヨガ	45	135	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。
ピラティスベーシック	45	135	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りなどを目指すクラス。
RPBスタイルコントロール	45	220	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。
筋膜リリース	20	45	ツールを使い、筋肉表面にある筋膜をゆるめ動かしやすい身体づくりを行うクラス。
ホットYOGA45ek (エーク)	45	180	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do (ドー)	45	180	立位のポーズを中心にいき、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
ホットYOGA30	30	120	立位のポーズも多く運動強度が高いホットヨガクラス。十分な発汗量と心身への効果を感じていくクラス。
ホットリラックス	30	120	座位のポーズを多く行い、低い姿勢で特に呼吸を意識し発汗効果を感じるクラス。
ダンス	時間	消費カロリー	※様々なジャンルのダンス系プログラム
アイドルダンス	50	200	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分です踊ります。
ベリーダンス	60	240	おなか周りを中心に動くダンス。シェイプされたおなかを作ります。
ベリーシェイプ	45	240	ベリーダンスの動きを使いお腹周りを中心としたエクササイズを楽しく踊りながら実感できるプログラム
ジャズダンス	50	200	ジャズダンスの基本から振り付けまで、体を使うことを楽しみます。
ZUMBA45	45	360	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。
社交ダンス	75	240	有料：基本のステップから徐々に練習し、様々なジャンルのステップを習得していきます。
フラダンス	60	240	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
その他 プログラム	時間	消費カロリー	※その他のプログラム
太極拳	60	180	動きの基本からいき、柔らかな動きと呼吸法により身体機能を高めます。

プールプログラム			
アクアビクス	時間	消費カロリー	※水の特性を生かした水中エアロビクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア30	30	120	アクアビクスのショートクラス。短時間で脂肪燃焼効果を引き出します。
アクア45	45	180	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。
水中ウォーキング	時間	消費カロリー	※様々な目的に合わせたウォーキングクラス。
腰痛・膝痛予防ウォーキング	30	120	腰・膝などの関節痛の改善を目的としたウォーキングクラス。
成人水泳	時間	消費カロリー	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
成人水泳	75	300	有料：初級者から上級者まで、レベルに合わせたレッスンを行います。(対象：16歳以上)
オープンスタジオプログラム			
サーキットトレーニング	時間	消費カロリー	※初心者・初級者お勧めのプログラム。
ビューサーキット	30	240	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる運動で、短時間でも十分脂肪燃焼効果を感じられるクラス。
オープンプログラム	時間	消費カロリー	※初心者・初級者お勧めのプログラム。途中参加・途中退場が可能なプログラムです。
大ボール	20	60	大ボールに座って体を動かし、発汗効果・ももの強化・姿勢の改善を促します。
ずっと健康ストレッチ	15	45	肩こり・腰痛などの解消、関節可動域の向上など、機能改善効果をねらう動的なストレッチクラス。
ウエーブストレッチ	20	45	専用ツールを使用し、ほくし、ストレッチ、筋トレを行うコンディショニングプログラム。

※上記の消費カロリー表示は、エイムにおける目安とさせていただきます。 ※カロリー表示は、体重60kgの方の目安となります。

- スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承ください。またお知らせはホームページや掲示板等でご確認ください。
- プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ：5分以降、プール：10分以降)

アクアビクスイベント 開催決定!!

第一弾！1月 第二弾！！2月

※詳細は近日掲示板にて告知致します!!