

スタジオプログラム		
かんたんプログラム	時間	※すぐ楽しむ、続けられるプログラム。
エイムいきいき筋カトレニング	60	椅子に座った状態で、小さなボールやゴムバンドを使用し、簡単な筋カトレニングを行います。
エアロピクス	時間	※通常のエアロピクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	初心・初級者：はつまない動きだけでエアロピクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	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	エアロピ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。
ステップ	時間	※ステップ台を使ったエアロピクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	初心・初級者：ステップ台を使った基本的な動きに慣れていくクラス。
エンジョイステップ	45	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。
その他 エアロピクス	時間	※個性的な特徴のあるエアロピクスクラス。
ラテンエアロ	50	エアロピクスにラテンのテイストを加えたダンサブルなクラス。
レスミルズプログラム	時間	※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。
ボディパンプ45	45	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。
ボディパンプ60	60	
ボディコンバット45	45	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ピクスプログラム。
ボディコンバット60	60	
ボディステップ30	30	ステップ台を使用したパワフルなエアロピクスプログラム。
ボディステップ45	45	
CX WORX	30	主に腹部全体・臀部・背部を強化する30分間の最強筋肉トレーニングプログラム。
ボディバランス45FX (フレキシビリティ)	45	股関節周り、背骨周り、背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。
ボディバランス45ST (ストレンクス)	45	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	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。
ヨガ・ピラティス	時間	※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出来るクラス。
ボディメイクヨガ	45	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。
ヨーガ	60	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。
ピラティスベーシック	45	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。
ダンス	時間	※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	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分です。
フラダンス	50	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
ヒップホップ	60	ダイナミックにヒップホップに乗せて踊ります。発汗効果も抜群です。
ベリーダンス	60	ベリー＝お腹を中心に動くダンス。シェイプされたお腹周りを作ります。
ZUMBA45	45	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。
MEGADANZ45	45	世界のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズプログラム。
その他 プログラム	時間	※その他のプログラム。
太極拳	60	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。
RPBスタイルコントロール	45	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。
KIMAX	30	ボクシング、ムエタイ、キックなどあらゆる格闘技の要素を倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム。
KIMAX	45	
ホットプログラム		
ホットプログラム	時間	※高温多湿の中で運動を行い、発汗・代謝アップ・シェイプアップ効果を高めます。
ホットYOGA30	30	座位のポーズを多く行い、低い姿勢で特に呼吸に意識し発汗効果を感じるクラス。
ホットYOGA45ek (エーク)	45	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引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do (ドー)	45	立位のポーズを中心に行い、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。

プールプログラム		
アクアピクス	時間	※水の特性を生かした水中エアロピクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア45	45	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。
アクアシェイプ	45	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット(グローブ)使用)
パワーサーキット	45	手足に抵抗具をつけ音楽に合わせて水中運動を行うシェイプアップクラス。(ベル、ブーツ使用)
アクアコンバット	30	アクアピクスに格闘技の要素を取り入れたエキサイティングなクラス。
水中ウォーキング	時間	※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	45	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。
ヘルシーウォーキング	45	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。
成人水泳	時間	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
水泳スクール	60	有料：個人の泳力に合わせたレッスンを行う水泳スクール。(初級、中級、上級)

- スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承下さい。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ご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降 プール:10分以降)

日曜・祝日プログラムは  
館内掲示板、LINE、ホームページを  
ご確認ください。

【LINE】



【ホームページ】



レッスン代行・変更情報も掲載しています。