

レッスン内容一覧

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容	スタジオ	第2
ボールdeストレッチ	ストレッチボールを使い、コアのアライメントを整えていくクラスです。	15名	10名
らくらくストレッチ	様々なストレッチを行い、体をほぐしていくクラスです。	15名	〇
ミニボール&ストレッチ	ミニボールを使ったトレーニングとストレッチを行うクラスです。	15名	〇
FOOTコンディショニング	足をほぐしボールを使って関節を滑らかにするクラスです。	15名	〇
モーニングヨガ	ポーズとストレッチを組み合わせ、身体の調子を整えていくクラスです。	〇	10名
ハタヨガ	ヨガの基本で、ゆったりとした動きと呼吸により、内面への集中を創りだせるクラスです。	15名	10名
ハタフローヨガ	呼吸に合わせてポーズからポーズへ、流れるように動いていくクラスです。	15名	〇
パワーヨガ	身体の引き締め効果・心身のリラックス効果を高めるクラスです。	15名	〇
バレリーナヨガ	ゆったりした呼吸で心と体をリラックスさせ、しなやかな筋肉と美しいボディラインを作るクラスです。	〇	10名
ピラティス	マシンでは鍛えにくい深部の筋肉を鍛えるクラスです。	15名	10名
コアウェーブ	リズムに合わせて楽しく動き、コアの安定性とくびれ作りを行うクラスです。	20名	〇
ボディシェイプ	様々なツールを使ってエクササイズを行い、各部位のボディラインを整えるクラスです。	20名	〇
とべとべラボ	簡単な筋力トレーニングでアライメントを整え関節機能を高めるクラスです。	20名	〇
シェイプダンス	ラテンの動きとエクササイズを取り入れた、ボディメイキングのクラスです。	20名	〇
ファンキーダンス	テンポのいい曲で、女性らしいダンスステップでファンキーに踊るクラスです。	20名	〇
ストリートダンス	ダンスの基本から取り組み、様々なジャンルの曲を楽しく踊るクラスです。	20名	〇
エアロ入門	エアロビクスの基本ステップを習得する30分のクラスです。	20名	〇
やさしいエアロ	エアロビクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。	20名	〇
エンジョイエアロ	基本ステップにターンなどの動作を組み合わせで動いていく中級者クラスです。	20名	〇
ダンスエアロ	エアロビクスとダンスの動きをミックスしたクラスです。	20名	〇
エアロ&トレーニング	エアロビクスの基本動作と器具などを使った筋トレを組み合わせたクラスです。	20名	〇
健美操	様々な呼吸法と経絡の流れを促す体操で、体の中から元気になれるクラスです。	20名	〇
太極拳	ゆっくりとした呼吸と動作で、血液循環を活性化して健康増進をはかるクラスです。	20名	〇
四正太極拳	太極拳を簡易化し、初心者でも学びやすく、健康作りを目的としたクラスです。	20名	〇

レッスン名	内 容	定員
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズです。	20名
ARITALレッスン	キックやパンチなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。	20名

【プールレッスン】

レッスン名	内 容	定員
水中健美操	浮力を生かした運動と、ゆっくりな呼吸法で心身共にリフレッシュするクラスです。	15名
アクア&ヌードルストレッチ	アクアビクス運動とヌードルを使って全身のストレッチを行うクラスです。	15名
スマイルアクア	様々なツールを使い、楽しく筋力トレーニング・有酸素運動を行うクラスです。	15名
アクアコンディショニング	ツールを使い、様々な動きを組み合わせで体全体をほぐすクラスです。	15名
アクアフレックス	ヌードルを使用し、ゆっくりした筋コンでボディバランスを整え関節機能を高めるクラスです。	15名
やさしいアクア	水中での有酸素運動で、水の浮力や抵抗を生かした運動を行うクラスです。	15名
AQUA ZUMBA	ラテンの音楽に合わせて水中で運動するフィットネスクラスです。	15名
エンジョイアクア	水中でのエアロビクスで、ジャンプなど強度の高い動きを行うクラスです。	15名
エンジョイスイミング	4種目を組み合わせ「ラクに・長く泳ぐ」を目標にしていくクラスです。	15名

～レッスン参加の皆様へお願い～

体調の優れない方（発熱・倦怠感・咳・息苦しさなど）は、参加できません。

また、新型コロナウイルス感染予防対策のため、定員の制限、レッスン時間の短縮、レッスン本数の削減、参加時の場所の指定、などの規定を設けています。

詳しい内容は、館内に掲示しています。参加される際は、規定の内容をお守りいただきますようお願いいたします。

※参加名簿にお名前のない方や遅刻しての参加はできません。