

レッスン内容一覧表

プール	
レッスン種別	内 容
初級 クロール・背泳ぎ	顔付けや水に浮くなどの水慣れを行い、キックやプル、呼吸法を部分練習しながら水泳の基礎を身に付けます。
初級 平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライをこれから始める方におすすめです。キックやプル、呼吸法を部分練習しながら水泳の基礎を身に付けます。
中級 クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎのキックやプルの基礎動作ができる方が対象となります。2.5m泳げるようになりたい方や楽に泳げるようになりたい方におすすめです。
中級 平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライのキックやプルの基礎動作ができる方が対象となります。2.5m泳げるようになりたい方や楽に泳げるようになりたい方におすすめです。
上級 クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎが2.5m以上泳げる方が対象となります。技術向上のための練習やターン練習を行い、5.0m泳げるようになることを目標に行ってきます。
上級 平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライが2.5m以上泳げる方が対象となります。技術向上のための練習やターン練習を行い、5.0m泳げるようになることを目標に行ってきます。
上級 個人メドレー	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが5.0m以上泳げる方が対象となります。綺麗な泳ぎや速く泳げるようになりたい方におすすめです。ターン練習も行っていきます。
スイムトレーニング	自己のタイムアップを目指します。1km以上のメニューを練習して頂きます。
アクアビクス	水中で水の抵抗を利用して行うエアロビクスで、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。水中では足腰への負担を軽減するので安全に運動が行えます。
水中ウォーキング	水の中で体をほぐしたり、筋力トレーニングをしながら歩いていきます。水の特性を生かした内容ですので、屋外のウォーキングとは異なるトレーニング効果が得られます。
アクア&ウォーク	アクアビクスよりも軽めの動きを使い、水の中で弾んだり、揺れる動きを行います。10分ほどは一度リラックスしながらウォーキングを間で行っていきますので、プール初心者の方におすすめです。
Aスタジオ	
エアロビクス・ベーシック	音楽に合わせて全身を動かしていきます。シンプルなステップを使っていきますので、筋肉をしっかり動かして、体を動かしやすくしていきます。初めての方におすすめのレッスンです。
ENJOYエアロ	複雑な動きのステップは行いませんが、いろいろなステップを分かりやすく組立て、音楽に合わせて気持ち良く楽しんで全身を動かします。心肺機能を高め健康促進をはかります。
エアロビクス	軽快なリズムに乗り、いろいろなステップをしながら、全身を動かします。心肺機能を高めて健康促進をはかります。
ステップエクササイズ	台を使いながら音楽に合わせて、いろいろなステップを組合せて動いていきます。リズムに合わせて体を動かすのが好きな方、汗をたくさん流したい方におすすめです。
ステップベーシック	音楽に合わせて基本のステップを使って台の上に上がり下りするレッスンです。台の上に上がり下りすることでたくさんの汗を流せますので、運動不足の方、初めての方におすすめです。
はつらつリズム体操	音楽に合わせて全身を動かしていきます。運動不足の方や、無理なくゆっくり動きたい方におすすめです。
格闘エクササイズ	音楽に合わせて、パンチやキックの格闘動作を行っていきます。パンチ動作でウエストの引き締め効果が期待できます。ダンスっぽい動きはありませんので男性も参加しやすいレッスンです。
すっきり体ほぐし	ご自身の手を使って、さする・ゆらすといった手法で体をほぐしたり、ストレッチポール（青い筒状のポール）を使って体の内側の筋肉を整えていきます。
ゆる体操	日常のストレスで凝り固まった身体をゆるゆるに解きほぐす体操です。骨・筋肉・内臓が正しい位置に整うので新陳代謝が高まり、運動機能が向上します。また、副交感神経が優位になるため、夜はぐっすり眠れます。
ボディシェイプ	体の内側の筋肉をトレーニングすることで、姿勢を整えたりウエスト・ヒップなど気になる部分を引き締めます。
ZUMBA ズンバ	ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLDは、ZUMBAのレッスンの強度・難度を下げているため、初心者の方や膝や足首に不安のあるシニアの方向けとなっています。音楽は同じものも使用しています。
ボール	小さなボールを使って、ヨガで使う筋肉をほぐしていきます。ヨガに参加される方はもちろんですが、参加されない方も身体をほぐす為にご参加頂けます。
リラックスヨガ	同じクラスの中で、1つの動きに段階をつけていきますので、初めての方から、少し慣れてきた方にも受けて頂けるクラスです。
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようなアーサナのポーズを行うヨガのクラスです。
姿勢改善	ご自身の手を使って、さする・ゆらすといった手法で使いすぎの筋肉や使っていない筋肉のコリやハリを最初に整えていきます。その後、使っていなかった筋肉を再教育して姿勢の改善や体調改善をしていくクラスです。肩こりや腰痛など、体の不調が気になる方、猫背気味で体のゆがみが気になる方におすすめです。
自重負荷トレーニング	自分の体重を負荷にしなが、高い強度で体の内側と外側の筋肉を鍛えていきます。楽しみながらも、トレーニングの効果をしっかりと感じる事ができるレッスンです。
からだバー	筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取入れて自らの取組みによりからだ本来の健康能力を取戻し、活力溢れる“からだ”になる事を目的にしたプログラムです。
歩きのコンディショニング	前半は、ご自身の手を使って脚を整えて歩く準備をしていき、後半は歩くために必要な筋肉を意識して動かすトレーニングや実際に歩きながら筋肉をトレーニングしていきます。
ピラティス	マットの上で呼吸や姿勢を意識して、ツールを使って動いていきます。腹圧を高めながら行うことで、コアを鍛え身体のラインが整います。（ツールはボールや小さいボールを使います。）
Q-RENボディメンテナンス骨盤体操	最初に骨盤体操ができる状態になるように血行促進を促す動きを行い、その後には骨盤体操と筋力トレーニングを行います。最後は自律神経調整のトレーニングで機能を高めていきます。
Bスタジオ	
格闘エクササイズ	映像を見ながらパンチやキックの動作を行います。インストラクターがついていますので正しい動きか不安があっても、アドバイスにいくので安心して参加できます。
バーベルエクササイズ	映像を見ながら軽い小さめのバーベルで筋力トレーニングをしていきます。映像とは別にインストラクターがついているので動きについていけなくても大丈夫です。
癒しのヨガ	映像を見ながらヨガを行います。インストラクターもつきますので、動きについていけなくなってもアドバイスにいきますので安心して受けられます。
太極拳	映像を見ながら太極拳を行います。インストラクターもつきますので、動きについていけなくなってもアドバイスにいきますので安心して受けられます。
スローヴィンヤサヨガ	1つ1つのアーサナをゆったりと行う易しいヴィンヤサのクラスです。初めての方にもおすすめです。
姿勢改善	ご自身の手を使って、さする・ゆらすといった手法で使いすぎの筋肉や使っていない筋肉のコリやハリを最初にほぐしていきます。その後、使っていなかった筋肉を再教育して姿勢の改善や体調改善をしていくクラスです。肩こりや腰痛など、体の不調が気になる方、猫背気味で体のゆがみが気になる方におすすめです。