

アスレプログラム詳細

◆エアロビクス系プログラム(全身持久力アップ、脂肪燃焼を目的としたプログラム)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
スタートエアロ	45	歩く動作を中心としたエアロビクスの基本動作をマスターする初心者クラス	♥	★★
ベーシックロー45	45	歩く動作を中心とした45分の初級者クラス	♥♥	★★
ベーシックロー60	60	歩く動作を中心とした60分の初級者クラス	♥♥	★★
ロー45	45	歩く動作を中心に運動量を稼ぐ、中級者クラス	♥♥♥	★★★
ロー60	60	歩く動作を中心に運動量を稼ぐ、60分の中級者クラス	♥♥♥	★★★★
エアロ30	30	歩く動作、走る動作を組み合わせた30分の初級者クラス	♥♥	★★
ベーシックエアロ45	45	歩く動作、走る動作を組み合わせた45分の初～中級者クラス	♥♥♥	★★
ベーシックエアロ60	60	歩く動作、走る動作を組み合わせた60分の初～中級者クラス	♥♥♥♥	★★★
ジョギングエアロ30	30	短時間で心地良い汗をかきたい方の為の、ジョギング中心の初級者クラス	♥♥♥♥	★★
ジョギングエアロ45	45	心地良い汗をかきたい方の為の、ジョギング中心の初中級者クラス	♥♥♥♥	★★
ジョギングエアロ60	60	動きを楽しみながら、走る動作を中心に体力を向上させていく中級者クラス	♥♥♥♥♥	★★★★
コンボエアロ	45、60	歩く動作と走る動作を組み合わせ、効率よく脂肪燃焼する中～上級者クラス	♥♥♥♥	★★★★
♣スタートSTEP	45	ステップの基礎を習得する初心者クラス	♥♥	★★
♣ベーシックSTEP45	45	ステップ台での昇降運動により、全身持久力を高めていく初級者クラス	♥♥	★★★
♣ベーシックSTEP	60	ステップ台での昇降運動により、全身持久力を高めていく初～中級者クラス	♥♥♥	★★★
♣コンビネーションSTEP	60	ステップエクササイズを楽しみたい方向けの上級者クラス	♥♥♥♥	★★★★
♣STEP&シェイプ	60	ダンベル、チューブを使ったトレーニングとステップを行う初中級クラス	♥♥	★★

◆ボディメイクプログラム(筋力アップ、シェイプアップを目的としたプログラム)

ボディシェイプ	30	腹筋、上半身、下半身の筋カトレーニングをするクラス	♥	★
らくらくシェイプ	60	ダンベルなどを使用し、基礎代謝の向上、健康づくりのための初心者クラス	♥	★
シンプルボクササイズ	60	パンチ・キックの動きを取り入れたシンプルなエクササイズクラス	♥♥	★★
ボクササイズ	60	脂肪燃焼、ストレス解消に効果的なボクシングエクササイズクラス	♥♥♥	★★
健康空手入門	60	空手の基本の型を身に付けるクラス	♥	★
古武術入門	60	古武術で精神鍛錬、身体操作を学ぶクラス	♥	★

◆ダンス(カルチャー)系プログラム(幅広いジャンルのダンスやカルチャーをお楽しみいただけます！)

はじめてヒップホップ	20	ヒップホップの基本動作を楽しく身に付ける初心者クラス	♥	★
HHJ～ベーシック～	60	ヒップホップの簡単な振り付けで、楽しく踊るクラス	♥♥♥	★★★
HHJ (ヒップホップ)	60	様々なヒップホップのダンスコンビネーションを楽しむクラス	♥♥♥♥	★★★★
ダンスマニア～ベーシック～	60	柔軟性を養いながら、基礎ステップの習得と簡単な振り付けを楽しむクラス	♥♥	★★
ダンスマニア【有料】	90	ベーシックより1ランクアップして、振り付けを中心に行うクラス	♥♥	★★★
トゥシューズ基礎	30	トゥシューズの履き方・立ち方・基本のステップまでを行うクラス (バレエ歴1年半以上の方にお勧めです)	♥♥	★★★
クラシックバレエ入門	30	バレエの基本動作を楽しく身に付ける初心者クラス	♥	★
たっぷりバレエ初中級【有料】	75	バレエシューズでパー＆フロアでたっぷり踊れるクラス	♥♥♥	★★
振り付けバレエ初級【有料】	75	入門に慣れた方にお勧めの、ゆっくりペースで行う振り付け中心のクラス	♥♥	★★
ラテンエアロ	60	ラテンのリズムで楽しくエクササイズするクラス	♥♥	★★
ラテンコアダンス	60	ラテンの音楽に合わせてコア(体幹)を使いながら、楽しく踊るクラス	♥♥	★★
ダンスエアロ	45、60	ダンスの動きを取り入れ楽しくエクササイズするクラス	♥♥♥	★★
リズムダンス	30	毎月、様々なジャンルの曲で楽しく踊れるクラス	♥	★★
フラダンス入門	45、60	ハワイアン音楽に合わせて楽しく踊る初心者クラス	♥	★
社交ダンス入門	30	月替わりで社交ダンスの基本ステップを楽しく身に付ける初心者クラス	♥	★★
フラメンコ入門	20	フラメンコの基本ステップを楽しく行うクラス	♥	★

※【有料】…有料プログラム ¥510または¥525(会員種別によって異なります)

※♣…予約制プログラム ご予約は当日1階フロントにて承ります。〈電話でのご予約は、10:00(土日祝9:30)より、ご来館でのご予約は9:45(土日祝9:15)より承ります。〉

◆調整系プログラム(心身の健康増進と身体のバランスの改善を目的としたプログラム)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
ボディコネクション	30	エクササイズを行いながら、動きの連携を高めていくクラス	♥	★
ボールエクササイズ	45	バランスボールを使用して、バランス能力を高め、楽しく体を動かすクラス	♥	★
ソフトヨガ	45	全身をほぐした後、簡単なポーズを行うクラス	♥	★
ジャイロキネシスヨガ	60	ヨガ、太極拳、気功、バレエ、水泳をベースにした円や“螺旋”を描く動きと呼吸を組み合わせ、筋肉、関節を調整するクラス	♥♥	★★
ヨガ	60、75	ポーズと呼吸法の学習で、心と身体の安らぎが得られるクラス	♥♥	★★
アロマヨガ	60	アロマの香りの中でヨガのポーズと呼吸法を行うクラス	♥♥	★★
オリジナルヨガ	60	基本ポーズからシェイプアップに効果的なダイナミックなポーズまで、様々に行うヨガ	♥♥	★★
RPBコントロール	60	正しく綺麗な姿勢を作りながら、シェイプアップしていくクラス (RPB…リラクセスイン、パスチャー、バランスの略です)	♥	★
コアコントロール	45	ダンスのリズムに合わせて骨盤周辺をほぐし、コア(体幹)の筋肉を鍛えるクラス	♥	★
パレトン	45	フィットネス、バレエ、ヨガ、ピラティスの要素をミックスさせ、筋力・持久力・柔軟性の強化をねらう有酸素運動を行うクラス (裸足で行います)	♥♥	★★
気功・太極拳【有料】	75	基本動作をマスターして、健康維持・増進を図る中国の健康体操クラス	♥	★
太極剣	20	剣を使用して、太極拳を行うクラス	♥	★
健美操	45	ツボへの刺激や呼吸法で自然治癒力を高めながら、心身の調子を整えるクラス	♥	★
からだ調整	45	からだがお楽になる!?調整ストレッチのクラス	♥	★
ルーシーダットン	60	仙人体操と呼ばれる、タイ古来の健康体操を行うクラス	♥	★
♣ファンダメンタルピラティス	60	機能解剖学を元に動きの基礎を学び、正しい身体づくりを目指すクラス	♥	★★
♣ピラティス	60	体幹部の筋バランスを改善し、機能的な姿勢へと導いていくクラス	♥♥	★★

◆リラクゼーションプログラム(心身ともにリラックス、リフレッシュしましょう)

アロマストレッチ	45、60	アロマの香りと心地良い音楽の中で、ゆったりとリラックスできるクラス	♥	★
ストレッチ	30	全身気持ちよく、筋肉を伸ばすクラス	♥	★

◆安心プログラム(初めての方、運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます)

リズムック	30	音に合わせて楽しく体を動かす、スタジオ未経験の方の為の初心者クラス	♥	★
チェアー	30	椅子を使用し、座った状態で筋カトレーニングなどをする初心者クラス	♥	★
かんたんボール	15	バランスボールの効果的なトレーニング方法を紹介するクラス	♥	★
ボール30	30	バランスボールを使用してトレーニングやストレッチを行うクラス	♥	★
青竹	30、45	音に合わせて青竹を踏むクラス	♥	★
腰痛予防体操	45	正しい姿勢を身につけ、腹・背筋を強化し、腰痛を予防するクラス	♥	★
肩こり予防体操	45	肩の柔軟性を高め、筋肉をほぐし、肩凝りを予防するクラス	♥	★
WS(ウォーキング&ストレッチ)	45	80mのトラックを正しい姿勢で歩き、使った筋肉をストレッチするクラス	♥	★
WJ(ウォーキング&ジョギング)	20	80mのトラックを正しい姿勢で歩き、走るクラス	♥♥	★
JS(ジョギング&ストレッチ)	45	80mのトラックを走った後ストレッチをする、持久力アップのクラス	♥♥♥	★

◆各種有料スクール(3ヶ月1クール制です。詳しくは館内掲示、チラシをご覧ください)

フラダンススクール	75	入門より1ランク上のフラダンスを楽しみたい方におすすめのスクール	♥♥	★★
フラメンコスクール	75	入門より1ランク上のフラメンコを楽しみたい方におすすめのスクール	♥♥	★★
社交ダンススクール	75	入門より1ランク上の社交ダンスを楽しみたい方におすすめのスクール	♥♥	★★
健康空手スクール	75	入門より1ランク上の空手を楽しみたい方におすすめのスクール	♥♥	★★
クラシックバレエスクール	75	振り付け、初中級より1ランク上のバレエを楽しみたい方におすすめのスクール	♥♥♥	★★★

プール・プログラム詳細

【アクアプログラム】

* 水に顔をつけられない、水に慣れたい、お医者さんに勧められた、やせたい、ストレスを解消したい方におすすめ！！

プログラム名	時間(分)	内容
ミットウォーク	30	ミットを使いながら、正しい歩き方で深層筋を刺激します。体幹部を鍛えて、良い姿勢を身につけましょう。
アクアシェイブ	30	浮き棒やビート板などを使いながら、関節への負荷が少なく楽しく筋力アップできるクラスです。全身の筋肉を刺激しながら、バランスの良い身体をつくりましょう。
アクアダンス	30	音楽に合わせて動きを楽しみながら、全身持久力向上、脂肪燃焼を目指しましょう。
アクア45	45	ダンスあり、筋力アップトレーニングありのパリエーション豊かな45分間です。アクア大好き！という方にお勧めです。

【スイミングプログラム】

* 泳げるようになりたい、きれいに泳ぎたい、長く泳ぎたい、体力をつけたい方におすすめ！！

プログラム名	時間(分)	内容
基礎スイム	30	浮力や呼吸法に慣れるところから始め、泳ぐための姿勢づくりを練習します。
ワンポイント	30	個々のレベルに合わせたワンポイントアドバイスで上達を目指します。
チャレンジスイム	30	クロールを中心に距離を伸ばしていき、泳力向上を目指します。合計で約400Mを泳ぎます。 * 対象者: 25M以上続けて泳げる方
スイムトレーニング	30	色々な泳ぎに挑戦しながら、泳ぎの技術を高めていきます。合計で約600Mを泳ぎます。 * 対象者: 50M以上続けて泳げる方
プライベートレッスン	20・40	個々のレベルに合わせたマンツーマン指導で、効率よく上達を目指します。 料金: 1,260円(税込)/20分、※レギュラー、平日、スクール会員/2,100円(税込) 40分コースの場合は、20分コース2コマ分の料金となります。 ご予約は1週間前よりプールフロントにて承ります。(お電話でのご予約は0422-71-3691まで)
きっちり〇〇	60	泳ぎの基本を身に付けていきます。泳力向上を目指し、余裕を持って泳げるようになる為のポイントを習得します。 ※3ヶ月毎に種目が変わります。 料金: 1,050円(税込) ※レギュラー、平日会員: 1,575円(税込)

【有料スイミングスクール】

①スイミング・・・個人の目的・レベルに合わせて丁寧にレッスン。楽しく無理なく上達できます。

クラス名	時間(分)	内容
Aクラス(初級)	60	泳ぎの基本を身に付けていきます。クロール・背泳ぎ25M完泳を目指します。
Bクラス(中級)	60	クロール・背泳ぎに加えて平泳ぎ25Mをリラックスして泳ぐことを目指します。50M泳げる泳力を身に付けていきます。
Cクラス(上級)	60	クロール・背泳ぎ・平泳ぎに加えてバタフライ25Mをリラックスして泳ぐことを目指します。50M以上を余裕を持って泳げる泳力を身に付けていきます。
Eクラス (マスターズ初・中級)	60	楽しく美しくを目標に、泳ぐ距離を伸ばしながら泳力向上を目指します。合計で800mから1,000mを泳ぎます。
Sクラス (マスターズ上級)	60	更に泳ぎの技術を高めていきます。各種大会にも積極的に参加しています。合計で1,200mから1,500mを泳ぎます。

シニア水泳	60	50歳以上の方対象。浅いプールなので初めての方でも安心して泳げるようになるクラスです。年齢や体力を気にせず、同年代の仲間と泳ぎを楽しみましょう。
-------	----	--

腰痛水泳	60	腰痛や膝痛でお悩みの方対象。腰痛の予防・改善を目的とし、水中歩行・水中ストレッチ・水泳で、リラックス&筋力バランスを整えていくクラスです。
------	----	---

●月会費(クラブ会員割引料金) 6,300円(税込)/週1回 8,400円(税込)/週2回 9,450円(税込)/週3回
マスターズは6,300円(税込)/何回でも受講頂けます。

②アクア・・・泳げない方でも無理なく楽しみながら運動できます。アクアプール(水深1.1M)で行います。

クラス名	時間(分)	内容
シェイプアップ	60	シェイプアップや体力向上を目的とし、脂肪燃焼を促す有酸素運動や筋力アップトレーニングを行なうクラスです。運動不足、体力不足を感じている方にお勧めです。
健康増進	60	肩凝り・腰痛・肥満防止を目的とし、筋力バランスを整えるエクササイズ&リラックスのクラスです。医師から水中運動を勧められている方、最近疲れ気味・・・という方にお勧めです。

●月会費(クラブ会員割引料金) 6,300円(税込)/2種類のクラスを何回でも受講頂けます。

マタニティ&産後クラスもごさいます。詳しくは館内チラシをご覧ください。