

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	歩く動作を中心とした45分の初級者クラス	♥♥	★★
ロー&シェイプ	60	ダンベル、チューブ、自重を使ったトレーニングとエアロビクスを行う初中級クラス	♥♥	★★
ミドルロー	60	歩く動作を中心に運動量を稼ぐ、中級者クラス	♥♥♥	★★★
ミドルエアロ	45、60	歩く動作、走る動作を組み合わせ、手の振りなども楽しめる初～中級者クラス	♥♥♥♥	★★★★
ジョギングエアロ	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	♥♥♥♥	★★
コンボエアロ	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	ステップの基本動作を中心に、全身持久力を高めていくクラス	♥♥	★★
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級者クラス	♥♥	★★★
ミドルSTEP	45、60	ステップエクササイズを楽しみたい方向けの中級者クラス	♥♥♥	★★★
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	♥♥♥♥	★★★★

◆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)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
ボディエクササイズ	30	日常生活ではあまり使用されない筋肉を意識して動かしていくクラス	♥	★
ボディシェイプ	30	腹筋、上半身、下半身の筋力トレーニングをするクラス	(水屋)♥	★
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	♥	★
カーディオボクシング	60	パンチ・キックの動きを取り入れた脂肪燃焼、ストレス解消に効果的なエクササイズクラス	♥♥♥	★★
タエボ	60	テコンドー・ボクシング・エアロビクスの要素を組み合わせたエクササイズクラス	♥♥♥	★★
B.B.W.	60	体幹を意識し、正しい姿勢で美しく歩きながら体のバランスを整えるクラス (BBW…Beauty Balance Walkの略です)	♥♥	★★

◆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！)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
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(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	♥♥♥♥	★★★★
スマダン	60	スマートダンスの略。身体をリセットさせてから、良く知っている曲で簡単なステップをして汗をかくクラス	♥	★
シアターダンス	75	様々なジャンルの振り付けを中心に行うクラス	♥♥	★★
はじめてバレエ	30	バレエの基本動作を楽しく身に付けるバレエ未経験者向けのクラス	♥	★
トウシューズ基礎	40	トウシューズの履き方・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)	♥♥	★★★
たっぷりバレエ初中級【有料】	75	バレエシューズでバー&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	♥♥	★★
ラテンダンス	60	ラテンの基本動作を楽しく身に付けるクラス	♥♥	★★
ベリーダンス	60	骨盤を中心に様々な女性らしい動きを楽しむクラス	♥♥♥	★★★
JAZZダンス	60	月毎に様々なジャンルの曲で楽しく踊るクラス	♥♥♥	★★
サルサ	60	1人でも踊れるシャイン。基本ステップを学びながら楽しく振付を踊るクラス	♥♥	★★
フラダンス入門	60	ハワイアン音楽に合わせて楽しく踊る初心者クラス	♥	★
社交ダンス基礎	40	社交ダンスの基礎をしっかりと身に付け踊るクラス	♥	★
社交ダンススタンダード	60	社交ダンスのスタンダード種目の基本ステップを楽しく身に付けるクラス	♥♥	★★
社交ダンスラテン	60	社交ダンスのラテン種目の基本ステップを楽しく身に付けるクラス	♥♥	★★
ZUMBA	40、50、60	ラテンの音楽とダンスステップを組み合わせたダンスエクササイズクラス	♥♥♥	★★

※【有料】…有料プログラム ¥550(税込)〈ゴールド、シルバー会員無料〉

※ ♣ …予約制プログラム ご予約は当日、以下の通りに承ります。

※ * …一部予約制プログラム (詳細は週間プログラムをご覧ください。)

1階フロント予約:9時45分より(土日祝は9時15分より) 電話予約:10時より(土日祝は9時30分より) 0422-71-0321

※ ☾【～暗闇ver.～】…暗闇プログラム 部屋を暗くしてミラーボールを使用します。

◆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
ストレッチ	30	全身気持ちよく、筋肉を伸ばすクラス	♥	★
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	♥	★
ボール	30	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	♥	★★
♣ボールdeコンディショニング	60	バランスボールを使用して、インナーマッスをトレーニングしていくクラス	♥	★
♣Poleからだリセット	30	円柱状のポールを使用し、ストレッチを行うクラス	♥	★
*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	♥	★★
ヨガ	45、60	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	♥♥	★★
Body Making Yoga	60	骨盤の歪みやこぼれを調整しながらヨガを楽しむクラス(最終週は太陽礼拝を行います)	♥♥	★★
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…リラックス、パスチャー、バランスの略です)	♥	★
コアコントロール	60	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	(土)♥ (水)♥♥	★ ★
バレトン	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	60	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	♥	★★
はじめて気功	30	シンプルな気功をゆっくり丁寧に練習していくクラス	♥	★
はじめて太極拳	40	ポピュラーな24式太極拳をゆっくり丁寧に練習していくクラス	♥	★
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	♥	★
ボディコントロール	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	♥	★★
♣アンチエイジング	45	身体の歪みとねじれを矯正し、血液とリンパの流れを促し、疲れにくいスリムな身体を目指すクラス	♥	★
♣アンチエイジングメソッド	60	普段あまり使わない筋肉を鍛えてから、滞った血液やリンパの流れを促し、美容と健康を目指していくクラス	♥♥	★★
*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	♥♥	★★
♣背骨コンディショニング	60	背骨をゆるめ・ほぐし・矯正し、自己治癒力を高め様々な不調の改善を目指すクラス	♥	★
骨盤セルフストレッチ	60	「骨盤周りのインナーマッスル」を鍛えたりほぐしたりする事で、骨盤の歪みを正す効果が期待できるクラス	♥	★
♣ウェーブストレッチ	50	ウェーブリングを使用して、足指から頭まで全身をくまなくほぐしていくクラス	♥	★

◆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)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
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	♥	★
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	♥	★
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	♥♥♥	★

◆有料スクール(月会費制です。詳しくは館内掲示、チラシをご覧ください)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
健康空手スクール	75	武道である空手を楽しみたい方におすすめのスクール	♥♥	★★

◆登録制有料プログラム(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)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
クラシックバレエ	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プログラム	♥♥♥	★★★
アンチエイジング	75	全身の筋肉を緩め関節の可動域を広くし、体温を上げながら心と体の免疫力をあげるプログラム	♥♥	★★
ピラティス	75	個々の目的に合わせて進めていく通常ピラティスクラスより1ランク上のプログラム	♥♥	★★
社交ダンス	75	通常社交ダンスより運動量とステップが多く、パーティーで踊れるレベルを目指すプログラム	♥♥	★★★

◆登録制有料プログラム<時間外会員可>(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)

プログラム	時間	内容	強度	難易度
フラダンス	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プログラム	♥♥	★★

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
ビューティーウォーク	30	美しい姿勢と、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。
アクアシェイプ	30	浮き棒や、ビート板を使いながら、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。
ミットシェイプ	30	アクアミットをつけて運動効果を向上させ、効率よくシェイプアップを目指しましょう。
アクア45	45	ダンスあり、筋力アップトレーニングありのバ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
無料		
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	色々な泳ぎにチャレンジしながら、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
有料		
プライベートレッスン	20	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, 296円(税込)/20分 ※レギュラー、平日、イブニング、エニータイム、スクール会員: 2, 160円(税込)/20分 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)
きっちり〇〇〇	60	3ヶ月間、集中してレベルアップできるレッスンです。 料金: 1, 620円(税込) ※フリータイム会員: 1, 890円(税込) 詳しくは、プールサイド掲示物をご覧ください。

【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, 930円(税込)／週1回 9, 130円(税込)／週2回 10, 230円(税込)／週3回

・E、Sクラスは 8, 030円(税込)／月8回 ・ 10, 230円(税込)／月12回 からお選び頂けます。

②水中運動・・・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
膝腰改善 ウォーキング	60	膝・腰周辺の筋肉にアプローチし、膝痛・腰痛の予防・改善を目指します。浮力により体重が軽減された中では足腰への負担が少ない為、無理のない全身運動ができます。
らくらく シェイプアクア	60	肥満防止・シェイプアップを目的としたクラスで、水中ウォークやアクアピクス、筋力バランスを整えるエクササイズを中心に行います。プールに入って血流促進！代謝を高めていきましょう！

●月会費(クラブ会員割引料金) ・6, 930円(税込)／月何回でも受講頂けます。

ハイドロ トレーニング	60	ハイドロトーンという専門のダンベル・ブーツを装着し水の抵抗を利用して行う水中版ウエイトトレーニングです。筋力低下の改善をはじめ、ダイエットやスポーツパフォーマンスの向上など幅広いニーズに対応します。
----------------	----	---

●回数券(クラブ会員割引料金) ・クラブ会員17, 325円(税込)／11回分

マタニティ&ママ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。