

～有料レッスン～

レッスン内容のご案内

	時間
パーソナルトレーナー	30分～
パーソナルレッスン	30分～
プライベートスイム	30分～

※有料レッスンは予約制になります。ご予約はフロントにて承ります。詳しくはインストラクターまで料金につきましてはお問い合わせ下さい。

【スタジオレッスン】

★=1 ☆=0.5 運動の強度を表しています。

クラス	時間	対象者	強度	内容
【エアロビクス】 心肺機能、全身持久力の向上（血液循環の活発化）を図るプログラム				
入門エアロ	30	全ての方	★	初心者の方にオススメ！歩く動作を中心に音楽に合わせて、カラダを動かしていくクラス
かんたんエアロチューニング	45	全ての方	★☆	足裏や背柱の動きを調整する動作を組み合わせ、脂肪燃焼・筋力UPだけではなく新しい効果'自己調整'を狙うクラス
かんたんエアロ	45	全ての方	★☆☆	入門からステップアップ。かんたんなステップを組み合わせ楽しんでクラス
初級エアロ	45	全ての方	★★	入門からステップアップ。かんたんなステップを組み合わせ楽しんでクラス
初級エアロ	45・60	初・中級者	★★☆	ステップを組み合わせ楽しんでクラス
中級エアロ	45・60	中級者	★★★	ステップの組み合わせを楽しみ、体力向上を目指すクラス
脂肪燃焼エアロ	45	全ての方	★★☆	ステップを楽しみながら、有酸素運動を行い、脂肪燃焼を目指すクラス
シェイプアップボクササイズ45	45	全ての方	★★☆	ボクシングなどの格闘技の動きでたくさんの汗をかきエクササイズ
ステップ	45	初・中級者	★★★	ステップを使った踏み台昇降運動で基本のステップを習得するクラス
オリジナルキックボクササイズ	45	全ての方	★★☆	IRオリジナルレッスン パンチやキックを組み合わせ、45分間の有酸素運動を行うクラス
【レスミルズ】 音楽に合わせてながらグループトレーニングしていくプレコリオプログラム				
ボディパンブ	45・60	全ての方	★★★	重りを使いながら、音楽に合わせて全身を引き締めていくクラス
ボディコンバット	45・60	全ての方	★★☆	パンチやキックを組み合わせ、格闘技系ボディシェイプのクラス
【ボディーメイク】 筋力、柔軟性、バランス能力を向上させ、脂肪燃焼効果を高めていくプログラム				
ひきしめ	60	全ての方	★	ボール等を使い、おなか周りを中心に全身をひきしめていくクラス
おなかひきしめシェイプ	45	全ての方	★	おなかを中心にシェイプアップするクラス
アンチエイジングエクササイズ	45	全ての方	☆	普段使っていない顔や身体の筋肉を使って、いつまでも若々しく美しく若返りましょう
【ダンス】 音楽に合わせてステップと振り付けにより、ダンスの楽しさを満喫するプログラム				
フラダンス	60	全ての方	★	ハワイアンミュージックに合わせて踊り、心と身体を心地よくしていくクラス
U-JAM	45	全ての方	★★☆	ヒップホップ、ラテンなど世界中の音楽を楽しみながら行うカーディオダンスフィットネス。体力向上、脂肪燃焼効果も！
ZUMBA（ズンバ）	40・45・60	全ての方	★★☆	ラテン系の音楽に合わせてダンスフィットネスエクササイズ
【オリエンタル】 ゆったりとした動きをしながら、心身のバランスを調整、身体の自己能力を高めるプログラム				
マットサイエンス	45	全ての方	★	ヨガとピラティスを組み合わせ、全身の筋強化、柔軟性、バランスを高めていくクラス
ヨガ	45・60	全ての方	★	心身のリラックスと呼吸法でゆっくりと身体を動かすクラス（※担当により強度が異なります）
リラックスヨガ	60	全ての方	★	手の刺激と呼吸を組み合わせる指ヨガ&座位のポーズを中心に心と身体を和らげるリラックスヨガ
アクティブヨガ	60	中級者	★★	胸式呼吸で太陽礼拝の立位のポーズを中心とした、代謝を高めるヨガクラス
スローヨガ	45	全ての方	★	深い呼吸と共にゆっくりと体を動かしてゆるめていく。体と心のバランスを取り戻していくヨガ。
ポルドブラ	45	全ての方	★	ヨガ・ピラティス・ストレッチの要素を取り入れながら優雅な動作で、姿勢改善。ストレッチ効果や筋肉と柔軟性も高められるクラス
ルーシーダットン	45	全ての方	★	美と健康の国、タイに伝わる最強の健康法。ゆったりとした動きと独特の呼吸法で身体の内側から綺麗にしましょう
からだリセットエクササイズ	45	全ての方	★	身体の内側からゆるめ、整えながら温めていくことを目的とした軽運動のクラス。
ピラティス	45	全ての方	★★	コア（体幹）を鍛え、バランスや歪みを改善していくクラス
健美操	60	全ての方	★	東洋医学に基づいた呼吸で、精神・身体を調和させていくクラス
太極拳	60	全ての方	★★	気孔と呼吸法を意識し、中国の健康体操（武術）の動作をゆったり行うクラス
バランスコーディネーション	45	全ての方	★	ストレッチやほぐす運動をする事で、身体のバランスを整えていく期待のできるプログラム
バレトン	45	全ての方	★	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を含んだフィットネスのクラス

【ジム横レッスン】

クラス	時間	対象者	強度	内容
【ストレッチ】 筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、身体の機能を整えるプログラム				
ヨガ・筋膜リリース	15	全ての方	☆	リラックスしながらゆっくりと全身気持ちよくのばしていくストレッチクラス
アロマストレッチ	15	全ての方	☆	アロマの香りでリラックスしながら全身を気持ちよく伸ばしていくクラス
コア・リラクゼーション	20	全ての方	☆	ストレッチボールに乗り、身体のゆがみを調整し筋肉や骨格を楽にしていけるクラス
筋膜リリース	15	全ての方	☆	ボールなどで筋膜に圧を掛けて、血行促進によるコリの改善、関節の動きを良くするクラス。
【軽体操】 無理のない運動習慣を身につけることを目的としたプログラム				
ゆがみ痛み改善体操	15	全ての方	☆	簡単な体操で体の歪みを整える、身体調節を目的としたクラス
セイジエクサ	45	全ての方	☆	ウォーミングアップから主運動、リラクゼーションまで1通りの運動が出来るオリジナルクラス
骨盤底キック	15	全ての方	☆	ボールに座り簡単な動きで骨盤底筋群を意識していくクラス
健康運動教室	60	全ての方	☆	簡単なストレッチ・筋トレ・有酸素運動を組み合わせ健康増進クラス
青竹ふみふみ	15	全ての方	★	音楽に合わせて、足の裏を刺激し、血行を促進！体を暖めていくクラス
ラントレ	15・20	全ての方	★	ランニングの効率をよくするためのコツやフォームを身に付けていくクラス
リズムステップ	15	全ての方	★	音楽に合わせて、簡単なステップを踏んでいくクラス
【筋コンディショニング】 全身バランスよく、筋力エクササイズを行うプログラム				
ボディコンバット・テック	15・30	全ての方	★★	ボディコンバットで行うキックやパンチの正しいフォームを身につけていく入門クラス
シェイプ・ザ・ビート	30	全ての方	★★	バーベルを使いながら音楽に合わせて全身を引き締めていく、ボディパンブの入門クラス
コアバランス	15	全ての方	★★	不安定なシューズを履き、足元から全身の筋バランスを整える新感覚のクラス
腹筋パラダイス	15	全ての方	★★	腹筋運動等、お腹周りを集中的に鍛えていくスペシャルレッスン
出でよ肩甲骨！	15	全ての方	★★	背中と肩の筋肉を鍛え、肩甲骨がくっきり見える綺麗な背中・たくましい背中を目指すクラス
クッパイふりそで	15	全ての方	★★	気になる腕のたるみを集中攻撃。引き締まった二の腕を目指していくクラス
すらっと美脚	15	全ての方	★★	下半身の筋肉を集中的に鍛えて、理想の脚線美をもたせていくクラス
ボディシェイプ	15・30	全ての方	★★	カラダの気になる部分を集中的に引き締めていくクラス
バランスアップ	20	全ての方	★★	バランスボール&バランスディスクを組み合わせ、コア（体幹）トレーニング
スタビライゼーション	20	全ての方	★★	四肢の安定性を高めていくトレーニングを行うクラス
ファットバーンサーキット	20・45	全ての方	★★	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ脂肪燃焼系クラス

【プールレッスン】

クラス	時間	対象者	強度	内容
【はじめての方のためのプログラム】				
はじめてプール	30	全ての方	★	もぐる、浮くなどを中心に、ゆっくりと水に慣れていくクラス
【各種泳法】 4泳法をレベル別に習得していくプログラム				
キックドリル	30	全ての方	★☆	各種泳法のキック動作を、基礎から練習していくクラス
ブルドリル				各種泳法における、手で水を掻く動作を基礎から練習していくクラス
はじめてクロール	45	全ての方	★☆	基本動作の練習から始め、各泳法を習得し25m完泳を目指していくクラス
はじめて背泳ぎ				※クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順番で2ヶ月ごと種目を変えて予定を組んでいます。
はじめて平泳ぎ				
はじめてバタフライ				
しなやかクロール	60・45	全ての方	★★	より楽に泳げるよう、きれいなフォームを習得し50m完泳を目指していくクラス
らくらく背泳ぎ				※クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順番で1ヶ月ごと種目を変えて予定を組んでいます。
ゆうゆう平泳ぎ				
かっこよくバタフライ				
すいすい4泳法	60	中・上級者	★★★	4泳法のレベルUP、フォームを矯正していくクラス
チャレンジマスターズ	60	上級者	★★★★	より速く泳ぐため、競泳の泳ぎをマスターしていくクラス大会にも挑戦！！
【リラクゼーション】 アクアゾーンでのリラクゼーション				
カラダ・ココロ・トノエル	15	全ての方	☆	岩塩房で身体を整えて、全身のストレッチや簡単な呼吸法で身体を整えるクラス
【水中運動】 水の浮力や抵抗を利用して、基本動作～楽しめるプログラム				
ゆったりスイム	30	全ての方	★★★	30分で500m～700mを1分30秒～2分のサークルで4泳法を泳ぎ身体機能を向上させるクラス
水中らくらく運動	40・45	全ての方	★★	水の特性を利用し、肩、腰、膝などの機能維持や回復を目的としたクラス
アクアピクス	30	全ての方	★★☆	音楽に合わせて水中エアロピクスを行うクラス
はじめてフィンキック	45	全ての方	★★	足ヒレを使って、潜ったりバタ足をしたりするクラス
はじめてスノーケル	45	全ての方	★★	マスク・スノーケル・フィンを使いゆっくりと泳ぐクラス