

～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～
プライベートタイム	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担当により異なりますので、フロントにてお問合わせ下さい。

【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
<b>【エアロビクス】 心肺機能、全身持久力の向上（血液循環の活性化）を図るプログラム</b>				
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て楽しむクラス
中級エアロ	45・60	初・中級者	★★☆	ステップを組み合わせて楽しむクラス
上級エアロ	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
バーチャルボクシング	45	全ての方	★★★	ボクシングなどの格闘技の動きでたくさん汗をかくエクササイズ
かんたんステップ	45	初・中級者	★★★	ステップ台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
<b>【レスミルス】 音楽に合わせてながらグループトレーニングしていくフレコリオプログラム</b>				
ポディンパ	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
ポディコンバット	45・60	全ての方	★★☆	パンチやキックを組み合わせた、格闘技系ポディシェイプのクラス
ポディバランス	45・60	全ての方	☆☆	ヨガ、ピラティス等のエクササイズを取り入れたコンディショニング中心のクラス
ポディジャム	45・60	全ての方	★★☆	ヒップホップ、ストリートダンス、ラテンを組み合わせたダンスエクササイズ
<b>【ボディメイク】 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</b>				
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
全身シェイプ	45	全ての方	★	マット運動等を取り入れて、全身をシェイプしていくクラス
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
<b>【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</b>				
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
K-Popエクササイズ	45	全ての方	★★☆	K-pop音楽に乗りながら流行りのダンスを楽しむクラス
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
<b>【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</b>				
マトロサイエンス	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
スローリンパドレナージュ	60	全ての方	★	リンパ節を刺激することで、リンパや血液の流れを良くし、代謝向上させ、体内に溜った老廃物を出し、脂肪燃焼するクラス
ヨガ	45・60	全ての方	★	心身のリラクゼーション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）
癒しのヨガ	60	全ての方	★	ゆったりとした呼吸で心と体をコントロールし、心身を穏やかにしていくクラス
リラクゼーションヨガ	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クゼーションヨガ
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
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
骨盤エクササイズ	45	全ての方	★	骨盤周辺の運動を行い、インナーマッスルやお腹周りを意識していくクラス
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
<b>【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</b>				
リッパル・モニックストレッチ	15	全ての方	☆	リラクゼーション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
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
<b>【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</b>				
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
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
身体リセットエクササイズ	45	全ての方	★	身体の内側から緩め、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。
陰ヨガ	60	全ての方	★	一つのポーズ（ホース）を深い呼吸と共に3分～5分キープするヨガ。たくさんあるツボを刺激し、体だけでなく、心も緩ませていく
セイシンエクサ	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
骨盤底キョット	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・有酸素運動を合わせた健康増進クラス
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
<b>【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</b>				
ポディコンバット・テック	15・30	全ての方	★★☆	ポ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付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、ポディンパの入門クラス
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
出てよ肩甲骨！	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
くっぴりふりぞで	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、理想の脚線美をものにしていけるクラス
美尻・くびれエクササイズ	60	全ての方	★★☆	お尻、ウエストをメインにボディメイクをしていくクラス
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た、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
ファットバーナーキット	20・45	全ての方	★★	有酸素運動と筋力トレーニングを合わせた脂肪燃焼系クラス

【プールレッスン】

クラス	時間	対象者	強度	内容
<b>【はじめての方のためのプログラム】</b>				
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
<b>【各種泳法】 4泳法をレベル別に習得していくプログラム</b>				
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				
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				
ゆうゆう平泳ぎ				
かつこよくバタフライ				
エンジョイスイム	45	全ての方	★★	様々な泳法で泳いでいくクラス。どなたでも参加OK！（メニューはコーチの気分次第！？）
すいすい4泳法	45	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！！
<b>【リラクゼーション】 アクアゾーンでのリラクゼーションレッスン</b>				
カラダ・ココロ・トノエル	15	全ての方	☆☆	若塩湯で身体を整えて、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
<b>【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</b>				
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	★★☆	水の特性を活用し、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ビクスを行うクラス
バドルスイム	30	全ての方	★★	バドルを使い、泳いでいくクラス
はじめてフィンキック	45	全ての方	★★	足ヒシを使って、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