




有酸素系プログラム		
プログラム名	分	内容
かんたんエアロ	45	音楽に合わせて全身をリズムカルに動かします。シンプルな動きなので、気軽にご参加頂けます。
しっかりエアロ	45	エアロビクスに慣れた方が対象。音楽に合わせてたっぷり身体を動かし、色々な動きの組み合わせを楽しむプログラムです。
脂肪燃焼エアロ	45	エアロビクスに慣れた方が対象。コンビネーションを覚え全身を動かし、脂肪の燃焼を促します。
とばしてエアロ	45	エアロビクスに慣れた方が対象。音楽に合わせて走る・ジャンプ等を加えた上級プログラムです。
かんたんSTEP	45	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を繰り返します。シンプルな動きなので気軽にご参加頂けます。
STEP	45	かんたんSTEPに慣れてきた方にオススメのプログラムです。

プールプログラム		
プログラム名	分	内容
初級クロール	30	25M完泳が目標のプログラムです。水慣れができていれば、どなたでも参加可です。
初級背泳ぎ	30	25M完泳が目標のプログラムです。クロール15M泳げる方が対象。
初級平泳ぎ・バタフライ	30	25m完泳が目標のプログラムです。クロール25M泳げる方が対象。
中級（種目別）	45	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの中級プログラムです。各種目25M泳げる方が対象。
フィンスイム	45	足ひれを使って泳ぐプログラムです。25M泳げる方が対象。
ゆったりスイム	45	泳ぐ距離や種目など参加者に合わせてゆったり行うプログラムです。
しっかりスイム	45	泳ぐ距離や強度に変化をつけてしっかり泳いでいく上級プログラムです。
アクアエクササイズ	30	水中ウォーキングを中心に、水の特性を利用しながら無理なく全身を鍛えます。運動初心者の方にオススメです。
アクアジョギング	30	ウォーキング・ジョギングを水中でおこなうプログラムです。運動初心者の方にオススメです。
アクアピクス	30 45	音楽に合わせて動きや組み合わせを楽しむプログラムです。水の特性を利用しながら無理なく有酸素運動をおこないます。
体幹バランスアクア	45	不安定な水中で弾まずに行う「からだ調整系」プログラムです。

リラクゼーション・コンディショニング系プログラム		
プログラム名	分	内容
太極拳	45	中国に古くから伝わる健康法で、ゆるやかな動きをベースに太極拳ならではの動きを加えるプログラムです。
ヨガ	45	呼吸を整え、様々なポーズを楽しみながら古代から伝わるインドの身心鍛錬を行います。
 かんたんヨガ	45	基本的な呼吸の方法や簡単なポーズを楽しみながら身心鍛錬を行います。
パワーヨガ	45	ヨガに慣れた方が対象。ダイナミックなポーズを楽しむプログラムです。
背骨コンディショニング	30	背骨の歪みを整え、全身のバランスを改善する運動プログラムです。
ストレッチボール	30	円柱状の道具（ボール）を用いたストレッチプログラムです。
ボディメンテナンス	45	体幹の引き締めと姿勢改善の為に必要な柔軟性の向上を目指すプログラムです。
ピラティス	45	身体のコアの筋肉を鍛え歪みを矯正し、正しい姿勢と美しいボディラインを目指すプログラムです。
姿勢改善	45	道具等を使用し身体のコアの筋肉を鍛え歪みを矯正し、姿勢改善を目指すプログラムです。
朝の体操	30	ストレッチを中心に動かし身体のスィッチを切り替えます。血液の循環を高め代謝向上を図るプログラムです。
ウエープリング	30	ウエープリング使い、ストレッチを中心に身体を伸ばしたり、ほぐしたりするプログラムです。

ダンス・筋力アップ系プログラム		
プログラム名	分	内容
かんたんプレイキン	45	振付を覚え音楽に合わせて踊るブレイクダンスです。
 ZUMBA	30 45	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズです。初心者の方から楽しめることが特徴です。
 GROUP POWER	45	バーベルを使い音楽に合わせて全身トレーニングをおこないます。シンプルな動作なので初めての方でも安心してご参加頂けます。

