



## フィットネスプログラム

エンジョイエアロ	30分	エアロビクス初心者からベテランの方まで楽しめるエンジョイエアロ。30分間で汗はしっかりかけます。
ステップサーキット	20分	筋トレとステップ台昇降の有酸素運動を交互に行います。エネルギー消費量がぐんと高まります。
シェイプアップ ボクシング	45分	ボクシングの動きを楽しみながらシェイプアップしましょう！ひねりの動きが多く体幹部を鍛えることができます。
ダンベルシェイプ	20分	ダンベル使って全身を筋トレします！シェイプアップに効果的な内容になっています！
ボディシェイプ	20分 30分	全身を鍛えます！その日の筋トレはボディシェイプだけで十分なほどの内容です。
ヨーガ	60分	心と身体をリフレッシュ！身体が硬いと悩んでいる方にもオススメです。一度はチャレンジしてみましょう。
コアトレ	20分	普段あまり動かさないところを重点的に動かし体の内側の筋肉をトレーニングします。シェイプアップ効果も抜群です！
コアストレッチ	20分	インナーマッスルを中心にストレッチしてシェイプアップ効果を高めていきます。
骨盤体操	20分	体の不調はありませんか？骨盤周りを動かして美ボディを手に入れましょう。腰痛持ちの方にもおすすめです。

ファンクショナル体操	30分	ファンクショナルとは機能的なという意味です。ストレッチで身体をほぐしたり、体幹や足腰を中心に筋トレをしていきます。
ポールストレッチ	20分	腰痛や肩こり、身体の歪みが気になる方はぜひお試し下さい。簡単な動作で腰や背中がスッキリ！リラックス効果抜群です。
背骨 コンディショニング	30分 40分	様々な体操で、歪んだ骨格を緩めて矯正していきます。首、肩、腰の不調を改善していきましょう！

## プールプログラム

初級スイミング	50分	スイミング上達の為の初心者向けのレッスンです。
中・上級スイミング	40分	スイミングの技術を習得する為の中・上級者向けのレッスンです。
水中ウォーキング	50分	シェイプアップ、筋力強化を目的とした水中ウォーキングレッスンです。足腰が弱い方におすすめです！

様々なレッスンを取り揃えております。  
ご自身の成長に役立ててみませんか。

