




## 【ヨガ・ピラティス系プログラム】

・ハタヨガ	呼吸法を中心に心と体を整えるヨガプログラム
・ヒーリングヨガ	深い呼吸を促し、心身の緊張をときほぐすリラックスヨガプログラム
・パワーヨガ	パワーヨガのアサナ（ポーズ）を取り入れたヨガプログラム
・フィットネスパワーヨガ	パワーヨガのアサナ（ポーズ）を取り入れた全身を動かすヨガプログラム
・ピラティスベーシック	ピラティスの動作により正しい姿勢の保持と動きの習得を目指す初級者向けピラティスプログラム


## 【RELAX・CONDITIONINGプログラム】

・自力整体	骨盤の歪み、筋肉の縮みを正し、痛みの予防解消をする整体法プログラム
・体調改善運動	足を触るフットセラピーで自律神経やホルモンのバランスを整えるプログラム
・太極拳	呼吸と動作を一体化させて行うゆっくりとした全身運動プログラム
・健美操	呼吸などにより自然治癒力を高め、体力や免疫力を無理なく向上させるプログラム
・姿勢改善教室	骨盤と背骨の歪み、筋肉の縮みを正し、正しい姿勢を取り戻すプログラム
・ウェーブリングストレッチ	アーチ状のリングを使用し、身体をほぐし引き締めるストレッチプログラム
・ジャイロキネシス	体幹を鍛え、バランス感覚を養い、全身を良い状態に保つボディメンテナンスプログラム
・Sintex(背骨統合エクササイズ)	体幹力を高め、しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻すプログラム
・バランスコーディネーション	ストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングで筋力バランス・骨格バランス・自律神経バランスを整えるプログラム
・コンディショニングボール	ストレッチボールを使用し、体幹部のストレッチを行うことにより姿勢改善を目指すプログラム
・ストレッチボール	ストレッチボールを使用し、体をほぐすリラックスプログラム
・ハンモックSeries	ハンモックを使用し、体幹強化・リラクゼーションをするコンディショニングプログラム

## 【AQUAプログラム】

・AQ35min. 歩 	水の特性を利用して行う、初心者向けの水中歩行プログラム
・AQ35min. 鍛 	水中で音楽に合わせて体を動かす初心者向けのアクアトレーニングプログラム
・AQ35min. 動 	水中で音楽に合わせて体を動かす初心者向けのアクアエクササイズプログラム

## 【泳法系プログラム】

・ストレッチスイム 	体を横に倒す、丸める動作を行い、息を吐く練習をし、歩きながら水中でストレッチを行うプログラム
・初級スイム（各泳法）	各泳法の基礎動作確認、改善を行う泳法プログラム
・中級スイム	各泳法の泳法・泳力の向上を目指すプログラム
・チャレンジスイム	クロールで中長距離を泳ぐスキルを習得し、体力アップを目指すプログラム
・トレーニングスイム	各泳法を交えながら長距離を泳ぐスキルの向上を目指すプログラム
・アスリートスイム	飛び込み・ターン練習を含め、更なる持久力・スピード力の向上を目指すプログラム