

プールプログラム

脂肪燃焼	プログラム内容	こんな方におススメ！！
エアロ初級	エアロビクスの基本動作を中心としたクラス。 シンプルな動きで全身を動かします。 体力に自信のない方でも安心して参加できます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 運動に体を慣れさせたい方
エアロ中級	しっかり汗をかきたいという方におススメのクラス。 さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。 ジョギングやジャンプ動作を行なうこともあります。	しっかり汗をかきたい方！
ステップ初級	ステップ台を使用したの昇降運動クラス。 基本動作を中心に音楽に合わせて行います。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がつい・・・つまづきやすくなった・・・方
ステップ中級	ステップの基本動作に慣れた方向け。 ステップの動きを楽しみながら体力向上も目指します。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます！	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで参加可能です。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！

調整	プログラム内容	こんな方におススメ！！
	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れたクラス。 曲の一つ一つにテーマが設定され、曲を意識しながら動かせば 身体に心地よい変化が。	初めての方 しなやかなボディラインを手に入れたい方
フィットネス パワーヨガ	太陽礼拝を中心に流れるような動きで呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガに慣れた方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
ボルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
骨盤調整ヨガ	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
リラクسسヨガ	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
ハタヨガ	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
ボール コンディショニング	ストレッチボールを使用し、身体を動かしながらほぐし柔軟性を向上させます。体幹の強化にも。	初めての方 無理なくゆったり動きたい方
ローラー ピラティス	ローラー(ストレッチボール)を使用し、インナーマッスルなど身体の中心・骨盤から背骨の位置を整えて歪みをリセットします。	姿勢を整えたい方 体幹を鍛えたい方
	シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラムです。心地良い音楽に合わせてシンプルなポーズで身体を整えます。	低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方

筋力アップ	プログラム内容	こんな方におススメ！！
	筋力UP・引締めを目的に、 バーベルを使った全身の筋力トレーニングパートに ステップ & エアロパートをミックスさせたサーキットクラスです。	引き締まったきれいな ボディラインを手に入れたい方 1人で言う筋トレが苦手な方
	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! 上半身を鍛えるパートも間にあります。	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まった体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方
BODY MAKE	自重トレーニングやダンベル・チューブなどを使用した筋トレクラス。 筋トレが苦手な方にもおススメのクラスです。	筋トレを始めたばかりの方 一人でトレーニングするのは苦手という方

ダンス	プログラム内容	こんな方におススメ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネスフラ)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス 2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しそう・・・と思っている方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンスエクササイズクラス。	ディスコを知らない方でも 自然に身体を動かし楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め
	ジャズダンス、ラテン、ヒップホップなど世界の様々なダンスをミックスした、 最高の音楽でメガ(大きな)級の楽しさを実感する ダンスエクササイズクラス。	音楽で踊ることが好きな方 脂肪燃焼をしたい方にも

プール	プログラム内容	こんな方におススメ！！
アクアビクス	水中で音楽に合わせ、水の特性を利用しながら しっかりと身体を動かすアクアエクササイズクラス。	脂肪燃焼をしたい方 筋力をつけたい方
はじめてスイム	水慣れ・呼吸動作からキック練習を行う初心者向けの泳法クラス。	初めて泳いでみようと思う方 泳ぐことになれていない方
スイムレッスン (各泳法)	各泳法でゆったりと25m泳ぐことを目指す泳法クラス。	きれいに泳いでみたい方 長距離を泳げるようになりたい方

LIVEスタジオ	プログラム内容	こんな方におススメ！！
ぶちコン ～ヒップ～	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めたい方
ぶちコン ～コア～	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方
ぶちコン ～チューブ～	伸縮性のあるチューブを使って全身を効率よく鍛えます！	自重トレーニング飽きた方 運動機能を向上させたい方
ぶちコン ～ボール～	ミニボールを使って不安定な中で体幹やバランスを鍛えます！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほぐし 動きやすいカラダを作っていきます！	カラダに疲れがたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディションを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽にしていきたい方
TRX-Rips	専用のバーとゴムチューブを使用した、動きを鍛えるクラス。 瞬発力や心肺機能の向上にも効果が！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダをつります！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽にしていきたい方
BMH (ボディメイクヒート)	HIIT(ヒート)トレーニング！ 高強度の運動と短い休憩を交互に繰り返す有酸素クラス。	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
オムニアサーキット	サンドバックやロープ、ボールなど道具を用いながら 8種類の様々な動きをサーキット形式で行います！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
players7 (プレイヤーズセブン)	遊びをモチーフにした7分間のトレーニング。 スラックラインや縄跳び・ラダーなど使います。	楽しく動きたい方
15min.弾(む)	トランポリンを使用したHIIT(ヒート)クラスです！ 音楽に合わせず自身のペースで動くことが出来ます。	短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方
15min.RIDE	バイクを使用したHIIT(ヒート)トレーニング。 回転数を意識したり、重量を意識したり楽しく汗をかけます。	バイクが好きな方 脂肪燃焼を目指している方
GUNZE体操	時間は10分！誰でも簡単にできるラジオ体操のグンゼVer.です♪	運動が初めての方、ウォーミングアップとして