

♪スタジオプログラム説明♪		強 度	★…リラックス ☺…初級クラス ☺☺…中級クラス ☺☺☺…上級クラス	
レ ッ ス ン 名	時 間	レ ッ ス ン 内 容	強 度	
リラックスストレッチ	30分	からだを伸ばして心身共にリラックス！	★	
モーニングストレッチ	15分	音楽を聴きながらゆったりとからだを心を幸せに！	★	
のんびりストレッチ	30分	のんびりからだを伸ばしてストレス知らずへ…	★	
姿勢しゃんしゃん♪	30分	からだのバランスを整えて美しい姿勢を手に入れよう！	☺	
てんとうむし体操	30分	脚を鍛えて転倒しない(転倒無視)からだ作りを！	☺	
ボールEX	30分	ボールを使って効果的に健康づくり、運動不足解消を！	☺	
ウォーキングEX	20分	目指せスッキリしたボディライン！！	☺	
ナチュラルヨガ	40分	心もからだも解放してリセットしよう！！	☺	
すまいる健康体操	30分	ストレッチ、筋力トレーニングで肩こり、腰痛スッキリ解消！	☺☺	
ボディメイク☆	30分	お腹や太もも、二の腕…からだの気になる部分をシェイプアップ！！	☺☺	
コアトレ!!	30分	体幹を鍛えて脂肪燃焼を！！	☺☺☺	
はじめてエアロ	30分	音楽に合わせて、楽しみながらエアロビクスに慣れよう！	☺☺	
すまいるエアロ	30分	基本動作を繰り返し、少しずつ体力作りを！	☺☺	
脂肪燃焼エアロ	45分	楽しく、無理なく、音楽に合わせて脂肪燃焼を！！	☺☺☺	
らくらくランニング	20分	ビギナー向けランニング教室！目指せホノルルマラソン！！	☺☺	
ビギナートライアスロン	90分	スイム、バイク、ランで肉体改造！	☺☺☺	
プールプログラム説明		時 間	レ ッ ス ン 内 容	強 度
らくらくスイム&ウォーク	90分内随時受付	泳ぎ方からウォーキングまで気になることはその場でワンポイントレッスン致します！	☺	
初級水泳	45分	水に浮くことから始め、水泳の基礎習得を！	☺	
はじめてアクア	30分	初めてでも大丈夫！水の中で音楽に合わせて楽しく効果的にシェイプアップ！	☺	
エンジョイ！アクア	30分	膝、腰に優しい水の中で楽しくエクササイズ！	☺☺	
アクアウォーキング	30分	水の力を感じながら柔軟性、筋力アップ！	☺	



皆さまのご参加を
心よりお待ちしております！

♪内容につきましては都合、イベント等により変更することもございます。予めご了承ください。
♪レッスンには室内シューズ、運動ができる服装でご参加ください。
♪プールではスイムキャップをご着用下さい。

営業時間
月～金 9:30～21:30
土日・祝日 9:30～19:30