

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幸せに！	
のんびりストレッチ	20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！	
ナチュラルヨガ	45分	心もからだも解放してリセットしよう！！	
オリジナルマット	30分	1日の緊張をほぐしていきましょう！	
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！！	
エアロorヨガ	45分	1週・3週・5週はヨガでリセットを！2週・4週はエアロビクスで脂肪燃焼しましょう！	
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	40分	楽しく、無理なく、音楽に合わせて脂肪燃焼を！！	
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！ 練習計画などはスタッフにお尋ねください。	
☆おたのしみSaturday☆	30分	第2土曜日限定で開催します！！何をするかは？お楽しみ…☆	
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	60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！	
はじめてスイム	30分	顔をつけ、水に浮くことから一緒に始めましょう！	
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！	
すいすいスイム	30分	少しずつ水に慣れてきた方へ…4泳法の習得を目指しましょう！	
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！	



♪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。
 ♪月～木の夜間の教室につきましては、内容は一緒になりますので参加はどちらか1本でお願い致します。
 ♪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～土 9:30～21:30
 日・祝日 9:30～19:30