

スタジオプログラム

教室名	対象	内容	
ストレッチポール	どなたでもO.K.	ストレッチポールを使って体をほぐすプログラムです	ポールの定員30名
マットオリジナル		ヨガ、ピラティスなどの動きを取り入れた担当インストラクター、オリジナルのプログラムです。	マットの定員50名
ストレッチヨガ		ストレッチを中心に組み立てたヨガのプログラムです。	
リラクソヨガ		最後はゆっくりシャバ・アーサナで脱力してスッキリしましょう。	
リフレッシュヨガ		リフレッシュを意識したヨガ中心のプログラムです。	
オリジナルヨガ		担当インストラクターオリジナルのヨガプログラムです。	
シェイプヨガ		リラクソとひきしめを組み合わせるシェイプアップを意識したヨガのプログラムです。	
パワーヨガ		パワー系のひきしめを意識したヨガのプログラムです。身体をほぐし、太陽礼拝を行います。	
ピラティス		体の奥深くにある深層筋にフォーカスをあてたプログラムです。内側から体を活性化していきます。	
太極養生体操	どなたでもO.K.	転倒予防に効果的な太極拳の要素を取り入れた健康体操です。	
はじめて太極拳	初心者	今から太極拳をはじめようという方におすすめです。	
太極拳	初～中級	中国直伝の太極拳を楽しみましょう。	

教室名	対象	内容
エンジョイフラ	どなたでもO.K.	ハワイアンソングにのってフラダンスを楽しみましょう。
ポール・ブラ		バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。
バレトン		フィットネスとバレエの要素を組み合わせた有酸素運動です。
アルティメットボクシング		ボクシングの動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。
初心者エアロ	初心者	エアロビクスは、はじめてという方、ゆっくり体を動かしていきましょう。
シンプルエアロ	初級	マイペースでリズムに合わせて体を動かしていきましょう。
かんたんエアロ		エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。ちょっとだけ強度を上げていきましょう。
やさしいエアロ		様々なバリエーションのステップや音楽に合わせてエアロビクスを楽しみましょう。
ちょっとがんばるエアロ	初中級	担当インストラクターオリジナルのプログラムです。様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。
エンジョイエアロ		エアロビクスをもっと知りたい方、テンポを上げて体を動かしていきましょう。
オリジナルエアロ	中級	中級では物足りない方におすすめです。ジョギングやジャンプを取り入れて動いていきましょう。
なかなかエアロ		エアロビクスをもっと知りたい方、テンポを上げて体を動かしていきましょう。
がんばるエアロ		中級では物足りない方におすすめです。ジョギングやジャンプを取り入れて動いていきましょう。

ジムプログラム

ラジオ体操	どなたでもO.K.	ラジオ体操をしましょう。	定員45名
スッキリ体操		ストレッチ中心に体をほぐしていきましょう。	
ダンベル体操		ダンベルを使って、筋カトレーニングを行います。	
すっきりストレッチ		ストレッチ中心に体をほぐすプログラムです。	
膝腰スッキリマット		膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	
ゆっくりポール		ポールを使って、ストレッチや筋力づくりを行います。	
すわってスッキリ体操	高齢者 低体力の方 立位での運動が 困難な方	イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。	定員45名
すわってルンルンピクス		イスに座って音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。	
すわって健脚ストレッチ		イスに座ってストレッチを中心に体を動かしましょう。	
すわって健脚体操		すわってできる体操を中心に、より健康な脚をつくって元気で長生きを目指していく教室です。	
しっかり元気健脚	どなたでもO.K.	全身をしっかり鍛えていく教室です。	ステップの定員40名
ひきしめサーキット		ひきしめメニューとウォーキング、ジョギングを組み合わせたプログラムです。	
ひきしめボディ		ダンベル、チューブ、ミニボールなどを用いて、ひきしまった体づくりをしましょう。	
やさしいステップ		マイペースで動いていきましょう。	
ひきしめステップ		ひきしめを意識したプログラムです。	
エンジョイステップ		ステップに慣れた方	
レッツジョギング	15分程度走ることができる方	みんなで楽しく走りましょう	

* 定員のある教室は定員に達し次第参加できません。

プールプログラム

膝腰スッキリ水中運動	泳力はまったく 問いません どなたでもO.K.	膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	音楽に合わせて体を動かしていきましょう。
アクアサーキット		ひきしめ運動を意識して体を動かし、鍛えていきましょう。	
アクアピクス			
エンジョイアクア			
超初級	泳げない方 水がこわい方	水泳の基本動作を中心に練習していきます。	
超初級 初級	クロール クロールが 苦手な方	クロールを中心に練習していきます。	週の泳法 1週間交代で 練習します ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ
初級	週泳の泳法 泳げない方 多少泳げても 息づきができない方	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。	
初中級	週泳の泳法 基礎	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。	
	スイム	各泳法の基礎をじっくり練習していきます。 各泳法をしっかり泳ぎこんでいきます。	
中級	レッツ四泳法 1往復46mを 泳げる方	四泳法を楽しく泳ぎましょう。	
中上級	週泳の泳法 クロール	各泳法の泳力アップを目指しましょう。	
	インターバル ステップアップ 四泳法	1往復46mを 泳げる方 さらに泳力を上げることを目指しましょう。 フォームチェック、ターンなどの各種テクニック の習得および泳力アップを目指します。	
上級	スキルアップ 四泳法	2往復100m以上を 泳げる方 今よりも楽にきれいに四泳法を スキルアップさせていきましょう。	