

スタジオ・プールレッスン タイムスケジュール

	火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
11:00		リラックス ヨガ 11:00~ 50分		骨盤 エクササイズ 11:00~ 50分				ピラティス 11:00~ 50分		
13:00	リラックス スイム 13:00~ 50分		ウォーター エクササイズ 13:00~ 50分	やさしい バレエ 13:00~ 60分	リラックス スイム 13:00~ 50分	サーキット トレーニング 13:00~ 50分	ウォーター エクササイズ 13:00~ 50分	エアロピクス 13:00~ 50分		アクティブ ヨガ 13:00~ 60分
14:00	初級水中 ウォーキング 14:00~ 40分				リズム アクア 14:00~ 50分					
15:00										
19:00				ピラティス 19:00~ 50分				ステップ エクササイズ 19:00~ 50分		
19:30		サーキット トレーニング 19:30~ 50分				ズンバ 19:30~ 50分				リラックス ヨガ 19:30~ 50分
20:00	スイム マスター 20:00~ 50分			エアロピクス 20:00~ 50分	スイム マスター 20:00~ 50分			骨盤 エクササイズ 20:00~ 50分		
21:00										

レッスンコース（料金表）

★ 運動強度

	週1回コース	週2回コース	内 容
リラックススイム	7,700円	9,350円	クロール・背泳ぎを中心に肩・膝・腰に負担をかけないストレスフリーの泳ぎ方を行います。
スイムマスター			泳ぎを習得する・筋力体力増強の為にレッスンです。4泳法の指導を中心に初心者から上級者まで誰でも参加ができます。
ウォーター エクササイズ	7,700円	9,350円	水深1m~1.2mでウォーキング指導を行います。ウォーキングプールよりも水の抵抗や浮力が多く動く為、膝や腰に負担が少なく姿勢改善や筋力強化に効果があります。初心者から参加ができるコースです。
リズムアクア	7,700円		音楽に合わせて楽しく動くレッスンです。
初級水中 ウォーキング	6,050円		初めてプールを歩かれる方に歩き方・姿勢のとり方等をわかりやすく指導していきます。 ※ウォーキングプールにて指導
スタジオデイ		8,800円	11:00~14:00までのスタジオレッスンを自由にご利用出来るコースです。
スタジオナイト		8,800円	19:00~21:00までのスタジオレッスンを自由にご利用出来るコースです。
スタジオオール		12,100円	スタジオレッスンを自由にご利用出来るコースです。
ステップエクササイズ		★★★★	ステップ台を使ったエクササイズです。初めての方でも楽しくゆっくり身体を動かせます。踏み台昇降運動で下半身のトレーニング、脂肪燃焼に効果抜群です。
エアロピクス		★★★	明るく軽快な音楽に合わせて楽しく元気に動きます。脂肪燃焼、水分解消にお勧めです。
アクティブヨガ		★★~★★★★	筋肉トレーニングと深い呼吸にポイントをおき様々な動と静のポーズを流れるように連続的に行います。
リラックスヨガ		★	ポーズや呼吸法をひとつずつ楽しみながら行なうヨガです。身体がかたくて不安という方でも無理なく行なえます。
サーキットトレーニング		★★★★★	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた短時間で効果的なレッスンです。
ズンバ		★★★★★ ~ ★★★★★	ズンバとは、スペイン語で「ばか騒ぎ」「お祭り騒ぎ」という意味です。見よう見まねで身体を動かしましょう！振り付けについていけなくても音が取れなくても、気にする必要はありません。楽しいことが何よりもです。
骨盤エクササイズ		★★~★★★	知らず知らずのうちに歪んでしまった骨盤・背骨、弱くなった筋肉群を改善していきます。
やさしいバレエ		★★★	まずは筋肉を温めるウォーミングアップから。その後ストレッチをして最後はバレエの動きを入れて優雅な音楽に合わせて運動していきます。バレエ初心者の方でも簡単にできるクラスです。
ピラティス		★★★★	全身をしっかりほぐしてから、衰えがちな体力・筋力・柔軟性を向上させ、主に体幹部を鍛えます。