

# プログラム内容

## 【プールプログラム】 ～からだに不安があるけど、気持ち良く動きたい！～ ※水泳キャップが必要です

機能改善 水中ウォーキング	45分	520円	水中を歩きながら、身体機能向上や関節可動域の改善を目的としたクラスです。
たのしく 水中ウォーキング	45分	520円	たのしく様々なバリエーションで水中を歩きながら、効果的に体力の向上を目指します。
たのしく アクア	45分	520円	水の力を利用し、音楽に合わせてたのしく全身のシェイプアップを目指します。

## 【ヨガ&ストレッチ系プログラム】 ～癒されたい、こころとからだをリフレッシュしたい～

ナチュラルヨガ	45分	520円	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。
シェイプYoga	45分	520円	ヨガの心地よさを感じながら、心身の調和とシェイプアップ効果を図ります。
からだリセット	60分	620円	ストレッチをメインとした動きで、からだを整えるクラスです。
ヨガトレーニング	45分	520円	ボディメイクを目的とし、心地よいヨガの動きに、エクササイズの要素を取り入れたクラスです。

## 【コンディショニング系プログラム】 ～カラダのバランスを整えたい～

太極拳	60分	620円	中国由来のゆっくりと流れるような動きと呼吸で、こころとからだの健康を目指します。
ピラティス	45分	520円	からだのゆがみ・筋バランスなどを整えるクラスです。柔軟性や筋力、バランス感覚の向上を図ります。
ボディバランス	45分	520円	心身ともにリフレッシュ！ 楽に合わせてながら太極拳・ヨガ・ピラティスなどの動きを行います。

## 【エアロビクス・ダンス系プログラム】 ～音楽を楽しみながら、気持ち良く汗をかきたい！～

かんたんエアロ	45分	520円	【初心者クラス】 音楽に合わせて歩くことからスタート。簡単なエアロビクスのステップを行うクラスです。
ベーシックエアロ	45分	520円	【初級クラス】 基本動作を中心に身体を動かします。動きに慣れていくクラスです。
エンジョイエアロ	45分	520円	【中級クラス】 基本動作とコンビネーションを楽しみながら身体を動かします。
ラテンエアロ	45分	520円	ラテン系の音楽に合わせて、なめらかに楽しく体を動かします。ウエストシェイプに効果的です。
はじめてステップ	45分	520円	ステップ台を昇り降りするエクササイズです。低衝撃なので、足の持久力アップにもおすすめです。
ZUMBA GOLD	45分	520円	ZUMBAよりもローインパクトで、ダンスが苦手な方でも楽しんでいただけます。
ZUMBA	45分	520円	ラテン系のダンスエクササイズです。楽しむことを目的として、自由に踊りを楽しみます。

## 【格闘技系プログラム】 ～ストレスを解消したい！ おもいきり身体を動かしたい！～

シェイプアップボクシング	45分	520円	音楽に合わせて、パンチやフットワークをリズムよく行います。こころとからだをシェイプアップ！
ボディコンバット45	45分	520円	脂肪もストレスもノックアウト！ さまざまなジャンルの格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。

## 【トレーニング系プログラム】 ～筋力トレーニングで カラダを引き締めたい！～

STRONG NATION	45分	520円	音に合わせ、筋力トレーニング・有酸素運動・格闘技などの動きで、全身を効果的に鍛えます。
ボディバンプ45	45分	520円	バーベルを利用して音楽に合わせて行う、筋力トレーニングエクササイズです。

## レッスン参加の皆様へ

### 参加方法

#### ① チケットもしくはフリーパスを購入

##### 気軽に参加したい方

30分クラス **410円**、45分クラス **520円**、60分クラス **620円**

##### 自由にいろいろなレッスンに参加したい方

1ヶ月フリーパス**3,980円**、3ヶ月フリーパス**10,260円**

#### ② 利用者カードの提示

入館される皆様の利用確認をさせていただきます。

各レッスン開始20分前から参加受付をします。

トレーニングルーム受付にて、利用者カード・  
レッスンチケットまたはフリーパスをご提示ください。



#### ③ 整理券の配布

定員を70名（プール25名）とさせていただきます。

利用者カードをご提示いただいた方から整理券を配布します。

### 安心安全のために

#### マスクの着用

#### 除菌の徹底

レッスン中もマスクの着用をお願いします。

(マウスガード・フェイスシールドは使用不可)

入館時には、手指の消毒をし、こまめに

手洗いやうがいもお願いします。

#### ソーシャルディスタンスの確保

近距離での会話をお控えください。更衣室や  
プールなど、マスクを外した状態での会話は

**禁止**となっております。休憩スペース等に

おいても、周囲の方との距離を空け、譲り

合ってご利用いただきますようお願いいたします。