

エアロビクス・ステップ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんエアロ	45・60	40	初めてエアロビクスにチャレンジする方におすすめのクラス	★	★
エアロビクスⅠ	60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス	★～★★	★★
エアロビクスⅡ	60	40	様々な動きを組み合わせ体力向上を目指す中級向けクラス	★★	★★★
オリジナルエアロ	45・60	40	インストラクターオリジナルの中上級エアロビクスクラス。	★★	★★★
エアロダンス	45	40	ダンス要素を取り入れたエアロビクスクラス	★～★★	★★
かんたんステップ	45・60	40	簡単な台の昇り降りを行い、基本動作に慣れるクラス	★	★
ステップⅠ	45・60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス	★★	★★
トレーニング					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降りと足腰の筋トレを行うクラス	★	★
シェイプ	30・45	30	全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラス	★★	★
バーオソル	60	40	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を集中的にエクササイズし、痩せやすい体作りを目指すクラス。靴下必須。	★～★★	★★
モムチャンフィットネス ベーシック	60	40	筋トレと有酸素運動を複合させたサーキットプログラム。基礎代謝量を高めるクラス	★～★★	★★
パンチ&キックEX	45	40	パンチやキックの動作を取り入れ、リズムに合わせて有酸素運動を行うクラス	★～★★	★★
ダンス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
ジャズダンス	60	40	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス	★★	★～★★
ZUMBA	60	40	ラテン音楽とダンスを融合させた、ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
メガダンス	60	40	世界の様々なダンスを集結した、ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★

ヨガ・ピラティス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんヨガ	60	40	ひとつひとつ丁寧にポーズをとる初心者におすすめのヨガクラス	★	★
ヨガ	60	40	呼吸法とポーズで身体と心を整えるヨガの基本となるクラス	★	★
かんたんピラティス	60	40	初めてピラティスにチャレンジする方におすすめのクラス	★	★
ピラティス	45・60	40	呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、強しなやかな体をつくるためのクラス	★～★★	★★
ストレッチ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
ポールストレッチ	30	35	ストレッチポールを使用し、身体の歪みを正していくクラス	★	★
かんたんストレッチ	45	40	ストレッチと簡単な体操を組み合わせたクラス	★	★
歪み解消ストレッチ	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、姿勢改善を目指すクラス	★	★～★★
骨盤ストレッチ	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、ストレッチとトレーニングで骨盤まわりをほぐし、身体の調整を行うクラス	★	★～★★
太極拳・気功					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
太極拳	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、気のめぐりをよくするクラス	★	★～★★
気功	60	40	中国古来の健康法。呼吸法と体操とによって体内の気と血の巡りを良くするクラス	★	★～★★
アクアエクササイズ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
水中歩行	30	18	膝や腰への負担がなく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラス	★	★
かんたんアクアピクス	45	24	音楽に合わせてながら水中で行うエアロビクス運動。膝や腰に負担が少なく、はじめての方でも安心のクラス	★～★★	★
アクアピクス	45	24	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラス	★～★★	★★

- プログラム参加には、施設使用料のほかに参加料が別途必要です。1レッスン200円(30分クラス100円)
- プログラム参加の際は、フロントにて整理券をお受け取りください。
- 開始時間より受付で5分、スタジオ又はプール入り口で10分を過ぎますとご参加いただけません。(30分クラスは開始時間を過ぎますとご参加いただけません)
- レッスン参加には室内シューズが必要となります。レッスンによっては不要の場合もございますので、詳しくはお問い合わせください。

【難易度】 ★…かんたん ★★…やや難しい ★★★…難しい
【強度】 ★…低い ★★…やや高い ★★★…高い