

スタジオプログラム内容のご案内

	プログラム	内容	時間	定員
エアロビクス	エアロビクス入門	エアロビクス初めての方はまずはここから！	45分	25名
	かんたんエアロ &ストレッチ	かんたんなエアロビクスとストレッチを行うクラスです。初心者大歓迎！！	60分	25名
	かんたんエアロビクス &ストレッチボール	簡単なステップを組み合わせて楽しく踊って～ ストレッチボールで体をリセットして整えていくレッスンです。 みんなで楽しく汗をかいていきましょう！	60分	25名
	かんたんステップ &ストレッチ	ステップ台を使用して簡単なステップを組み合わせて楽しく踊って～ 最後にストレッチや体感トレーニングなど身体を鍛えて！整えて！汗をかいて！いくレッスン です。	60分	25名
	コアディンションエアロ	コア+コンディンション＝コアディンション 身体の奥にあるコアの筋肉は身体を引き締めます。そこから丁寧に身体を動かすことで筋肉の コンディンションを整えていきましょう。	45分	25名
格闘系	TaeBo® (タエボ)	TaeBo®(タエボ)はテコンドーとボクシング、またはエアロビクスや踊りの要素を組み合わ せた、ピリー・ブランクスが考案したエクササイズのひとつ。	60分	20名
ダンス 舞踊	DISCOWORLD (ディスコ ワールド)	昔のディスコサウンドに合わせて楽しく身体を動かすダンスエクササイズです！	45分	25名
	ZUMBA (ズンバ)	ラテンをはじめ世界中の「音楽」と「ダンス」に「フィットネスエクササイズ」を融合させた 世界中で大人気のダンスフィットネス。年齢問わずどなたでも楽しく体を動かしていただ ける、ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。	60分	25名
	エイジレスアフリカン	アフリカのリズムに合わせて全身を使って踊ります。普段動かさない部分も含めて、アフリカ ン特有の身体の使い方、リズムの感じ方を楽しみ習得していきます。気持ちよく全身を動か して汗もかくので、終わった後の爽快感がたまりません。1mほどの長さの紐を使ったスト レッチや、じっくり身体を暖めるウォーミングアップ、自己表現する楽しさも自然に身につ いていきます。まずはお気軽にお越しください！	60分	25名
	舞コリズム	ポップ、ラテン、ヒップホップ等の様々なジャンルの音楽に身体を乗せて楽しくエクササイズ します！難しいステップが苦手だけどもダンスしてみたい、楽しく運動を続けたいという方、 初心者でももちろん大丈夫！	60分	25名
	Hawaiian Hula (ハワイアン フラ)	初めての方も大歓迎のフラの教室です。基本のステップをゆっくり行い、体の歪みを整 えていきます。 1日の終わりをハワイアンで楽しみましょう。	60分	25名
	フラ カヘア ～ベーシックステップ～	言葉を体で表現していくフラの教室です。体の歪みを整えながらハワイアンを楽しみま しょう。主に基本のステップを練習するクラスです。 フラが初めての方ももちろん、フラを更に上達したい方にもおすすめのプログラムです。	60分	25名
ヨーガ	はじめてヨーガ	はじめての方でもストレッチ感覚で気軽に参加でき、楽しみながらできるヨーガです。 簡単なポーズを深い呼吸で行い、身体を温め血行促進し、年齢に負けない身体作りを目指 します。一緒にヨーガを始めて免疫力を上げましょう。続けることで心も身体も元気にな ります！	60分	25名
	リラックスヨーガ	一日の終わりに、ゆったりとした動きと呼吸で心身の緊張を解き、内側の疲れやよどみ etc.を手放していく…。そして明るいあたたかいエネルギーを取り込んでいく。それは、 今日を精いっぱい生きた自分へのごほうび。明日を生きるためのエネルギーチャージ。	60分	25名
	セルフヨーガ	呼吸、動き、ポーズを通して健康になるヒントをお伝えし、セルフケアとして日常にも 生かしていただけるヨーガです。	60分	25名
	ヨーガ	ゆったりと呼吸をしながら、自分自身を見つめ受け入れ、穏やかな時間を過ごします。	60分	25名
	Meditation Yoga (マディテーション ヨガ)	Meditation Yoga(瞑想ヨーガ)といっても瞑想を中心としたヨーガを行うのではなく、 ポーズ・瞑想、そしてその瞑想に大切な呼吸法をバランスよく行っていきます。本来の ヨーガは瞑想が『主』であり、そのための体作りが『従』と言われています。勿論従来の 通りのデトックス、脂肪燃焼、代謝を上げる効果もあります。	60分	25名
その他	姿勢調整ピラティス	全身をストレッチしたり強化したり、身体のバランスを整えていくクラスです。 【持ち物】フェイスタオル(レッスンの際に使用しますので忘れずにお持ちくだ さい。)	60分	25名
	ストレッチボール & バランス運動	ストレッチボールを使って身体をほぐしたり、バランス運動を行っていきます。	45分	25名
	ストレッチボール & コアトレ	ストレッチボールを使った身体のリセットとコアトレーニングをします。 正しい筋バランスに導いていきます。	30分	25名
	はじめてヨーガ&コアトレ	はじめての方でもストレッチ感覚で気軽に参加でき、楽しみながらできるヨーガです。 コアトレで体幹部分や肩関節、股関節も使って、身体全体を気持ちよく動かしてみま しょう♪	60分	25名
	ストレッチ&エクササイズ	ストレッチで柔軟性を高め、エクササイズで身体を引き締めていきます。どなたでも ご参加いただけるクラスです。	60分	25名
	美Bodyエクササイズ	美しい身体をつくるためのエクササイズ。一緒に楽しみながら目指せ美Body！	45分	25名
	週替わりレッスン	レッスン内容とインストラクターが週替わり！ 自分に合ったレッスンをさがしてみよう！詳細は館内POP等をご覧ください。	60分	25名

●新型コロナウイルス感染症対策について●

- ①レッスン中もマスクが必須となります。
 - ②換気をしている為、スタジオ内が暑くなる場合があります。熱中症対策としてこまめに水運補給を行ってください。
 - ③少しでも身体に異変を感じましたら、スタッフまでお申し出ください。 ④県内の感染状況により、定員が変動する場合がございます。
- いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。(対象：高校生以上)
- 祝日は全てのプログラムが休講となります。
- プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。ご了承ください。
- 持ち物は、①運動に適した服装 ②室内用シューズ ③タオル ④飲み物です。※ヨーガ系、ピラティス系、フラはシューズ不要。
- 掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。(いつプロとは異なります)

プールプログラム内容のご案内

水中運動系	内容	時間	定員
水中ウォーキング	プールでの歩き方をイチから伝授します！ ポイントを押さえれば身体もポカポカ♪ きっと運動効果も上がってきますよ。	30分	25名
水中エクササイズ	身体で水を感じてみましょう♪ 泳ぐのが苦手な方でも大歓迎です！！	30分	25名
たのしく水中運動	音楽に合わせて歩いたり、ツールを使って 楽しく身体を動かしましょう！	30分	25名
初級アクアビクス	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしてみましょう。 プールが初めての方大歓迎！！	30分	25名
アクアダンス	泳ぐのが苦手な方、ダンスが苦手な方でも大丈夫!! 音楽とちょっとしたダンスでストレス解消にもオススメです。 気軽に遊びに来て下さい。	30分	25名
オリジナルアクア	週替わりでさまざまなツールを使っておこなう全身運動です。 楽しく運動したい方、プールが初めての方も大歓迎です！	30分	25名
アクアNight♪	泳ぐのが苦手、プールが初めてという方、皆さん大歓迎！ 音楽に合わせて夜も楽しく動いてみましょう！	30分	25名
AQUA ZUMBA®	膝や腰に負担をかけず、ダンスフィットネスを楽しむことができます。 リフレッシュ出来、爽快なトレーニングです。 素敵な音楽でシェイク&シェイク！！	30分	25名
水中の歩き方	水中ウォーキングの基礎を始め、様々な歩き方をお伝えします。 しっかり歩けば身体も温まりますよ♪	30分	5名
水泳系	内容	時間	定員
フィンスイム	フィン（足ひれ）をつけて気持ちよく泳ぎましょう。	30分	12名
30分de1000m	水泳トレーニングの基本インターバルトレーニングを行います。 50m以上泳げる方、是非一緒にやってみませんか？	30分	8名
おまかせ4泳法	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ！ 挑戦してみようかな？どのように泳ぐのか知りたい！という方お 気軽にご参加ください♪	30分	15名
スキルアップスイム	各泳法を効率よく泳ぐためのドリルを行います。 自分の泳ぎに悩みを抱えている方お気軽にご参加ください！	30分	5名
パワーアップスイム	水中での瞬発力を高めるためのスピード練習を行います。 フィンなどのアイテムを使って、身体に刺激を入れてみましょ う！	30分	10名

- いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。(対象：高校生以上)
- 祝日は全てのプログラムが休講となります。
- プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。ご了承ください。
- 持ち物は、①水着 ②水泳キャップ ③ゴーグル ④タオル ⑤飲み物です。※水中運動系のプログラムはゴーグル不要。
- 掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。(いつ誰プロとは異なります)