

# 《レッスンの内容》

## ◎プール

レッスン名	時間	難度	強度	内 容
はじめてクロール	30分	☆	☆	これから、泳ぎを覚えようとする方におすすすめ！まずは水に慣れ、ぶかぶか浮いてみましょう！
はじめて平泳ぎ	30分	☆	☆	泳ぎの定番平泳ぎ！まずは正しいキックからマスターしましょう！
かんたん背泳ぎ	30分	☆	☆	みなさん苦手な背泳ぎ！まずはリラックスして水面に寝転べるようにマスターしましょう！
はじめてバタフライ	30分	☆☆	☆	パワフルで豪快なバタフライ！イルカのようにウェーブをつくって泳ぎましょう！
かんたんクロール&おまかせ	60分	☆☆	☆☆	クロールとコーチのおまかせメニュー！呼吸法をしっかりとマスターしましょう！
かんたん背泳ぎ&おまかせ	60分	☆☆	☆☆	背泳ぎとコーチのおまかせメニュー！ラッコのようにぶかぶか浮きましょう！
かんたん平泳ぎ&おまかせ	60分	☆☆	☆☆	平泳ぎとコーチのおまかせメニュー！手足のタイミングをマスターしましょう！
かんたんバタフライ&おまかせ	60分	☆☆	☆☆	バタフライとコーチのおまかせメニュー！ウェーブをマスターしましょう！
ゆっくりバタフライ&おまかせ	60分	☆☆☆	☆☆☆	バタフライとコーチのおまかせメニュー！手足のタイミングをマスターしましょう！
ゆっくりクロール&ターン	30分/60分	☆☆☆	☆☆	ターンをマスターしたい方におすすすめ！クイック(前回り)ターンもマスターしましょう！
ゆっくり4種目	40分/60分	☆☆☆	☆☆☆	色々な泳ぎを楽しみたい方におすすすめ！4種目のフォームをマスターしましょう！
がんばるミドル	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	まあまあ泳ぎたい方におすすすめ！上級テクニックもマスターしましょう！
いけいけロング	60分	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	とにかく泳ぎたい方におすすすめ！上級テクニックもマスターしましょう！
ワンポイントレッスン	10分			ちょっと聞いてみたいなあと言う方におすすすめ！ワンポイントでアドバイスします！
チャレンジスイム	10分			タイムチャレンジしたい方、ぜひ！記録証もお渡しします！
アクアウォーク	30分	☆	☆	ストレッチをテーマとしたウォーキング！みんなで楽しく歩きましょう！
アクアジョイ	30分	☆	☆☆	ジョイボールを使ったエクササイズ！遊び感覚で楽しさ倍増！
アクアマックス	30分	☆☆	☆☆☆	筋力アップで心も身体もシェイプアップ！脂肪ともバイバイ！
アクアビクス	30分/40分	☆☆☆	☆☆☆	スタジオエアロがきつい方におすすすめ！リズムに合わせてシェイプアップ！
マタニティ(有料)	60分			出産前の体力作り、ストレス解消に！呼吸法をマスターし元気な赤ちゃんを産みましょう！

## ◎スタジオ

モーニングヨーガ	50分	☆	☆	癒し度100%。カラダとこころの癒しを求めている方におすすすめ！
ビューティーヨーガ	50分	☆	☆	身体の内からビューティーに！代謝を高める事で 身体の内から外から 美しくしていきます。
リラックスヨーガ	50分	☆	☆	心身ともにリラックス！呼吸を大切にしながら ゆっくり身体を伸ばしていきます。
ヘルシーヨーガ	50分	☆	☆	心身のコンディションを整え より健康的な身体に！季節によっての悩みを様々なプログラムで解消していきます！
バレトン	45分	☆	☆	ニューヨーク生まれの『バレトン』！バレエ&ヨガ&フィットネスの3つの要素を融合したエクササイズです！
はじめてエアロ	40分	☆	☆	初心者向けのエアロビクスレッスン。基礎から覚えていきましょう！
はじめてステップ	45分	☆	☆	初心者向けのステップレッスン。ステップの動きをゆっくり覚えていきましょう！
かんたんエアロ	45分	☆☆	☆☆	エアロビクス初級編。基礎的な動きから1ランクUPしてみたいという方におすすすめ。動きはカンタン。
かんたんステップ	45分	☆☆	☆☆	ステップ初級・中級編。ゆっくり大きな筋肉を使って効率良く、じわじわ脂肪燃焼し汗をかいていきます。
ピラティス	45分/50分	☆☆	☆☆	体、心、呼吸を一つにして体の軸となる"コア"をきたえることで姿勢改善やシェイプアップに効果的です！
<b>NEW！ボディメンテナンス</b>	45分	☆☆	☆☆	自身の力で体の歪みを整える、セルフ美容全体のプログラムです！（リンパ活性化、姿勢矯正、自律神経の正常化）
Salsation(サルセーション)	60分	☆☆	☆☆	様々なスパイスが入った「サルサーズ」と感じるを意味する「セーション」をミックスした造語で、ダンスエクササイズです！
ZUMBA	45分/50分	☆☆	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させた ダンスエクササイズです！ノリのいいサウンドで <b>Let's Dancing!</b>
JAZZ HIP HOP	50分	☆☆	☆☆	ジャズダンスをベースに 流行りのヒップホップ要素を取り入れたダンスレッスンです!!
リトモス	45分	☆☆	☆☆	ダンス、レゲトン、ヒップホップ、ラテン、ジャズ・・・などなど、様々なジャンルを体験できるプログラムです。
ダンベルステップ	45分/50分	☆☆	☆☆(☆)	ダンベルで筋力アップ、ステップで脂肪燃焼。ダンベルとステップを交互に行います。初心者の方もOK
ダンスエアロ	45分	☆☆	☆☆	エアロビクスの動作の中にダンス要素を組み込んでいきます。ヒップホップやラテンなどのムーヴメントを楽しみましょう！
たのしいエアロ	45分/50分	☆☆☆	☆☆☆	エアロビクス中級編。バリエーションで楽しく。
たのしいステップ	45分	☆☆☆	☆☆☆	ズンバとステップの融合。ダンスの苦手な方もOK！下半身のダイエット効果抜群です！
FUNK	30分	☆	☆	ビートに合わせてかっこよく踊りたい方。基本のリズム取り、簡単なステップをじっくり説明します。
すてきにシェイプ	15分	☆	☆	筋肉のコンディショニング。素敵にシェイプしたい方、ぜひ！！
フリー卓球	1回30分			スタジオ空き時間に利用できます。スタッフに声をかけてください。