

ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

■大人向け教室

教室名	難易度	時間/都度参加料金(1回)	内容
【無料】上半身シェイプ	★	15分	上半身の筋力トレーニングを行います。初めての方におすすめです。
【無料】下半身シェイプ	★	15分	下半身の筋力トレーニングを行います。初めての方におすすめです。
【無料】かんたんストレッチ	★	15分	簡単にできるストレッチを行います。初めての方におすすめです。
【無料】お腹シェイプ	★	15分	お腹まわりの筋力トレーニングを行います。初めての方におすすめです。
【無料】全身シェイプ	★	20分or30分	音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い、シェイプアップを目指していきます。
【無料】かんたんリズム体操	★	20分	音楽に合わせて、簡単なリズム体操を行っていきます。
【無料】筋膜ストレッチ	★	20分	「ポジションボール」を使って筋膜にアプローチかけて、全身の筋肉をほくしていきます。
【無料】ストレッチボールエクササイズ	★	15分	ストレッチボールを用いて、筋肉の緊張を和らげ、骨格を正しい状態へリセットしていきます。
【無料】アクティブストレッチ	★	30分	骨盤調整に定評のある「フレックスクッション」を導入した新感覚ストレッチプログラム。
【無料】キックシェイプ	★	30分	キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。短時間で効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。
【無料】スリムボクシング	★	30分	ボクシングの基本的な動作の練習やコンビネーションを楽しむプログラム。
【無料】ヒーリングストレッチ	★	30分	呼吸や伸ばしている筋肉を意識し無理なくストレッチを行います。瞑想を行うことで、リラックス効果が高まります。
いきいきワクワク体操	★	60分(710円)	高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通じて転倒予防や日常生活を楽に過ごせることを目指します。
からだスッキリ! からだパー。	★	45分(610円) 60分(710円)	「からだパー」を使って、肩甲骨・体幹の安定性を向上させ、カラダのバランスを修正させます。
かんたんエアロ	★	45分(610円)	エアロビクスの基本動作を中心に、全身運動を音楽にあわせながら行っています。
かんたんステップ	★	45分(610円)	かんたんな動作を取り入れたステップのクラスです。ステップ台を使うことによって下半身も強化されます。
リズム体操	★	45分(610円)	かんたんな動作を取り入れた初めての方向けのエアロビクスです。汗をかきながら楽しくご参加できるクラスです。
アロマストレッチ	★	45分(610円)	アロマの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行い、心身の疲労回復を目的としたリラクゼーションクラスです。
よい香りの中でストレッチ アロマヒーリング	★	45分(610円)	アロマの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行い、心身の疲労回復を目的としたリラクゼーションクラスです。
リラックスヨガ	★	60分(710円)	呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。
代謝をあげてきれいになる昼ヨガ(ヴィンヤサヨガ)	★	60分(710円)	ダイナミックな動きで体内に熱を作り出し、血液循環を促進し、発汗により身体に溜まった老廃物が浄化されます。
初めてでも出来るリラックスヨガ	★	75分(1,120円)	座って行うポーズを中心に様々なポーズをとり、最後に瞑想で心身を開放していきます。
生命力をよみがえらせるハタヨガ	★★	75分(1,120円)	ハには吸う息、タには吐く息と言う意味もあり、レッスンでは呼吸を意識して、自分自身と向き合ってもらいます。
朝ヨガ	★	60分(710円)	呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。朝からヨガでリフレッシュ。
体を捻って整える Twis-Tone	★★	45分(610円)	ひねる動きに全身の筋力を改善・鍛えるトレーニングが加わることで、美しく引き締まったボディラインをつくれます。
ピラティス	★	45分(610円)	呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。
コンディショニングエクササイズ	★	45分(610円)	健康維持を目的としたストレッチを行います。全身の筋肉をほくしていきます。
HIIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)	★★	45分(610円)	HIITとは高強度インターバルトレーニングの略で、強度の高い運動と少しの休憩を交互に繰り返し行う運動です。脂肪燃焼し易いからだづくりと基礎代謝UPの効果があります。
はじめて太極拳	★	60分(710円)	太極拳を始めたい方、楽しいエクササイズで健康を手に入れたい方におすすめです。
初級太極拳(24式)	★	60分(710円)	気と技を取り入れた中国武術を学ぶクラスです。緩やかな動作と独特な呼吸法で代謝や内臓機能を高めていきます。
中級太極拳(32式)	★★	60分(710円)	太極拳の中級クラス。24式～32式の学んでいます。
はじめてバレエストレッチ	★	45分(610円)	バレエに挑戦したいと思っている方、ブランクがある方、今からでもレッスンを始めることで、バレリーナボディを手に入れることは十分可能です。
バレエ基礎	★★	90分(2,040円)	バレエの基礎を学ぶことが出来ます。はじめてのバレエストレッチの発展クラスです。
はじめてバレエ ～ストレッチ&コンディショニング～	★	45分(610円)	はじめてバレエを習いたい方が対象です。バレエの動きでストレッチや筋力トレーニングを行うクラス。
初級バレエ	★★	60分(710円)	バレエの基本的な動作～アレンジ動作を中心に行うクラスです。
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	★	45分(610円)	超有名海外アーティストの楽曲にのせて、本格的な振り付けとボディメイクを愉しむダンス&ワークアウトプログラム。
ストリートダンス入門	★	45分(610円)	洋楽、邦楽の曲に合わせて楽しくカラダを動かして汗をかくクラスです。
ランニングクラブ	★	90分(1,380円)	元オリンピックからの直接指導で初心者の方を中心に基礎的なトレーニングを行います。
女性のための初めての筋トレ	★	45分(610円)	これから筋トレを始めようと考えている方、みんなで一緒に体を動かしましょう。男性の方もご参加頂けます。
ボディメイク最強メソッド バレトン	★★	60分(710円)	フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。
Workout Yoga ～トータルワークアウト～	★★	60分(710円)	しなやかに、美しい身体づくりの為にトップアスリート監修もとつくられたプログラムです。
美トレ～ボディメンテナンス～	★★	60分(710円)	トレーニングを用いて、軸を整えることにより代謝を上げていくプログラムです。
椅子を使った健康体操 チェアエクササイズ	★	60分(710円)	椅子に座って行うリズムミカルな運動で、運動初心者や中高年に適した科学的根拠に基づいた運動導入プログラムです。
はじめてジャズダンス	★	45分(610円)	はじめてジャズダンスを習いたい方におすすめのプログラムです。
初級ジャズダンス	★★	60分(710円)	はじめてジャズダンス&バレエの発展クラスです。更に上達したい方向けのプログラムです。
ティブネスオリジナルプログラム HULA HULA(フランダンス)	★	45分(610円)	フラの基本は踏まえながらも、本格的になりすぎず、フラ経験のない方でも楽しめるプログラムです。
パワーラッシュ	★★	45分(610円)	音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い、シェイプアップを目指していきます。
ファイティングラッシュ	★★	45分(610円)	格闘技の動きをベースとしたエンターテインメント性溢れるエクササイズ。ストレス発散したい方におすすめです。

《プール》3ヶ月毎の定期教室開催のみになります。(途中参加可) 1～3月開催

教室名	難易度	お試し体験(1回限定)料金	内容
おとなの水泳教室 楽に泳ぐクロール・背泳ぎ(中上級者向け)	★★	1,530円	クロール25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。
おとなの水泳教室 効率よく泳ぐ平泳ぎ・バタフライ(中上級者向け)	★★	1,530円	クロール50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。

教室名	難易度	お試し体験(1回限定)料金	内容
おとなの水泳教室 クロール(初中級者向け)	★	1,530円	クロール25m以上泳げる方が対象。クロールのフォーム改善と楽に泳げるようになることを目指します。
おとなの水泳教室 クロール(初中級者向け)	★	1,530円	きれいなフォームで4泳法を25m以上泳げるようになることを目指します。
アクアウォーク	★	無料	カラダの負担が少なく、どなたでも参加できる水中ウォーキングのプログラムです。
おとなの水泳教室 4泳法のスキルアップクラス ～効率のよい泳ぎを求めて!～	★	1,530円	4泳法25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。
おとなの水泳教室 個人メドレーのスピードアップクラス ～4泳法を強化!～	★★	1,530円	4泳法50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。
おとなの水泳教室 ビギナークロール	★	1,530円	初心者向けに基礎からクロールを泳げるようになるためのクラスです。
おとなの水泳教室 初級4泳法	★	1,530円	隔週でクロール&背泳ぎ、バタフライ&平泳ぎを交代で泳いでいくクラスです。初心者も参加できます。
おとなの水泳教室 初級クロール・背泳ぎ	★	1,530円	これから背泳ぎの練習をはじめる方で、伏し浮き、水の中に潜ってシャンプなど水慣れ出きる方が対象です。平泳ぎの手の動かし方、足の動かし方、タイミング、呼吸の基礎技術習得を目指します。
おとなの水泳教室 4泳法改善	★★	1,530円	クロール25m泳げる方が対象。クロールの基礎を中心に細かいテクニックを習得していくクラスです。
おとなの水泳教室 4泳法(初中級者向け)	★★	1,530円	4泳法が泳げるようになることが目標のクラス。初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。

《ジムエリア》

曜日	初心者のためのトレーニング教室(60分/1回)定員制			
火	11:00～12:00	★	4,080円/4回	マシンの使い方が分からない初心者の方向けに指導を行います。体組成測定→カウンセリング→マシントレーニング
水	11:00～12:00			
	20:30～21:30(女性限定)			
金	11:00～12:00			
	20:30～21:30			
土	20:30～21:30			
日	20:30～21:30			

子供向け定期教室のお申込、料金については、2Fフロントにて受付しております。1回お試し体験(有料)もございます。

■子ども向け教室

教室名	内容
ダンスでぐんぐん成長するDANCE GOOON!(年長～小学1～6年)	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
DANCE GOOON!(年少～小学3年と保護者)	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
ダンスでぐんぐん成長するDANCE GOOON!アドバンス(小学1～6年)	音楽に合わせて楽しく踊って個性豊かなココロとカラダを育みます。
ジュニアストリートダンスⅠ 入門クラス(小学1～6年)	HIPHOP・ブレイクダンスなど様々なスタイルのダンススキルが身に付きます。初めてのダンスをする子供が対象です。
ジュニアストリートダンスⅡ 初中級クラス(小学1～6年)	入門クラスの発展クラスです。ダンス経験者のスキルアップのクラスになります。
キッズバレエⅠ(4歳～年中)	基礎や基本姿勢を習得しながら、均整のとれた身体作り。創造力、表現力も磨かれます。
キッズバレエⅡ(年長・小学1年)	
ジュニアバレエⅠ(小学2・3年)	
ジュニアバレエⅡ(小学4～6年)	
キッズチアダンス(年中・年長)	ダンスの技術やチームワークなど、チアスピリットを習得します。基礎体力・相手を応援する心も養えます。
ジュニアチアダンス(小学1～6年)	はじめてジャズダンスを習いたいお子様におすすめのプログラムです。
ジュニアジャズダンス(小学1～中学3年)	
幼児体育プログラムⅠ(年少)	運動神経は4歳～7歳までに約80%に発育を終えます。この時期に、多様多様な動きを経験させ、神経に様々な刺激を与えています。
幼児体育プログラムⅡ(年中)	
幼児体育プログラムⅢ(年長)	
キッズトランポリンプログラムⅠ(年少～年長)	「トランポリンで楽しみながら運動能力UP」をコンセプトに楽しく・無理なく体幹を鍛えるプログラムです。
キッズトランポリンプログラムⅡ(年少～年長)	
ジュニアトランポリンプログラム(小学生1～3年)	
トランポリンを活用したコーディネーション運動(小学生4～6年)	
キッズかけっこ教室(年少～年長)	秋の運動会や来年春の運動会に向けて、足を速くしましょう!
ジュニアかけっこ教室(小学1～6年)	秋の運動会や来年春の運動会に向けて、足を速くしましょう!
みんなで楽しむ運動遊び(年中～小学1年)(小学1年～3年)	運動の基本動作「走る、飛ぶ、投げる」などをフープ、マット、トランポリンなどの道具を使い子ども達自身のアイデアで「あそび」に変えていきます。大好きな遊びが運動神経と想像力を育みます。
親子で楽しむ運動遊び(1歳6ヶ月～3歳11ヶ月)	あそびを通して挑戦するこころ、達成する強さ、健康なカラダを育みます。
ママヨガ(4ヶ月～1歳6ヶ月と保護者) ※4ヶ月以上首が据わっていること	ベビーマッサージによる筋肉発達やリラックス効果を促します。ママの体のメンテナンスとベビーとの繋がりをを感じるヨガを行っています。都度参加可。
英語でリズムダンス(4歳～6歳)	外国人の先生が楽しく、ダンスを取り入れながら英語のレッスンを行います。
遊んで楽しむ&ロボットプログラミング(小学1年～小学2年)	楽しく学びながら、自分で考える力を3つのカリキュラムで育みます。バズル、ロボット、プログラミングを行います。
鉄棒教室(年中～年長)	鉄棒を楽しく上達していくクラスです。前まわり、逆上がりを習得するクラスです。

《プール》

教室名	内容
キッズスイミングⅠ 水なれ～クロール (3歳～小学1年生)	水なれ～クロール
ジュニアスイミングⅠ 水なれ～クロール・背泳ぎ (年中以上)	水なれ～クロール・背泳ぎ
ジュニアスイミングⅡ 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー (年中以上)	平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー