

## ■大人向け教室【アクアエクササイズ・プール】

AQUA CAMP	★	30分 (450円)	シンプルでダイナミックな動きで効率的にシェイプアップ出来るプログラムです。
やさしいアクアダンス	★	45分 (610円)	激しい動きはありませんが、水の中で絶えずカラダを動かしているため、シェイプアップ持久カアップも効果的です。
ウォーターラッシュ	★★	30分 (450円)	水の抵抗を感じながら、ボクシングや空手、マーシャルアーツといった格闘技の動きを音楽に合わせて行います。
アクアシェイブ	★★	45分 (610円)	音楽に合わせてビート版やヌードルを使用するパートもあり、楽しみながら出来ます。
アクアダンス	★★	45分 (610円)	軽快な音楽に合わせて水中でのダンスを行います。浮力があるのでジャンプも楽しみながら出来ます。

### 《プール》3ヶ月毎の定期教室開催のみになります。(期中参加可)

教室名	難易度	お試し体験(1回限定)料金	内容
初心者クロール	★	1,530円	初めてプールに入る方 基礎からじっくり学びたい方 25Mを泳ぐことが目標です。
初心者背泳ぎ	★	1,530円	初めてプールに入る方 基礎からじっくり学びたい方 25Mを泳ぐことが目標です。
初級クロール・背泳ぎ	★	1,530円	息継ぎを習得したい方 正しい泳法を習得したい方 クロール・背泳ぎで50Mを泳ぐことが目標です。
初級クロール	★★	1,530円	息継ぎを習得し、より効果的な泳法を習得し長く泳ぎたい方 50M以上泳ぐことが目標です。
4泳法スキルアップ	★★★	1,530円	4泳法を25m以上泳げることが目標です。より早く、より長く泳ぎたい方 泳力向上を目指します。
4泳法改善	★★★	1,530円	4泳法を25m以上泳げることが目標です。基本動作から習得し気持ちよく泳げることが目標です。
4泳法を楽に泳ごう	★★★	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。
個人メドレーを楽に泳ごう	★★★	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。

## ■大人向け教室【スタジオ】

教室名	難易度	時間/都度参加料金(1回)	内容
【無料】お腹シェイブ	★	15分	お腹周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】上半身シェイブ	★	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】下半身シェイブ	★	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】全身シェイブ	★	20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。
元気アップ体操	★	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! からだバー®	★	60分 (710円)	「からだバー」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。
アクティブストレッチ	★	30分 (450円)	骨盤を理想の角度に立たせ、股関節のクセを調整して、本来の柔軟性を取り戻すサポートをします。
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。
リフレッシュ体操	★	45分 (610円)	音楽のリズムに合わせて楽しみながら運動を行っていきます。ゆっくり進めていきますので初めての方におすすめです。
はじめてピラティス	★	60分 (710円)	初めての方におすすめです。肩甲骨周り、骨盤周りを中心に機能改善、向上を目指すプログラム。
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)	音楽に合わせて簡単なステップを繰り返し行っていきます。簡単な動作の繰り返しでプログラムが構成されています。
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。
ピラティス	★	45分 (610円)	肩甲骨周り、骨盤周りを中心に機能改善、向上を目指すプログラム。
骨盤リズムダイエット	★	45分 (610円)	簡単な骨盤リズム運動で骨盤周辺の筋肉を満遍なく刺激していきます。ウエストの引締め、美しいボディライン目指す方におすすめです。
中級太極拳 (32式)	★★	60分 (710円)	氣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。
初級太極拳 (24式)	★	60分 (710円)	氣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。
はじめてジャズダンス	★	60分 (710円)	ジャズダンスが初めてでも大丈夫です。基礎から振り付けまでゆっくり丁寧に学びます。
HULA HULA (フランダース)	★	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。
はじめてバレエ 〜ストレッチ&コンディショニング〜	★	60分 (710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。
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、タには吐く息という意味もあり、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。
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。
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。
パワーラッシュ	★★	30分 (450円) / 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。
Workout Yoga ~トータルワークアウト~	★★	60分 (710円)	しなやかで、美しい身体づくりのためにトップアスリート監修もつくられたプログラムです。
キックシェイブ	★	30分 (450円)	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。
スリムボクシング	★	30分 (450円)	ボクシングの動作をシンプルに繰り返し行うことによりストレス発散や脂肪燃焼に効果的です。
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。

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	1回体験料金	内容
ダンスでぐんぐん成長するDANCE GOOON！（年中～小学6年）	1,320円	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。
キッズダンス（3歳～年長）・（小学1～4年生）	1,320円	楽しみながらダンスの基本を学びます。お子さまの心身の成長をサポートします。
ジュニアストリートダンス（小学1～6年生）	1,530円	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。
キッズバレエⅠ（満4歳～年中）	1,530円	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・小学生1年）	1,530円	
ジュニアバレエⅠ（小学2・3年）	1,530円	
ジュニアバレエⅡ（小学4～6年）	1,530円	
キッズチアダンス（年中～小学1年）	1,530円	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2～6年）	1,530円	
ジュニアジャズダンス（小学1～6年）	1,530円	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。
親子で楽しむ運動あそび（1歳6か月～3歳11か月）	1,320円	遊びを通して挑戦するところ、達成する強さ、健康なカラダを育みます。
キッズかけっこ教室（年小～年長）	1,530円	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）	1,530円	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！
キッズトランポリンプログラムⅠ（年少～年長）	1,530円	「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。
ジュニアトランポリンプログラム（小学生1～3年）	1,530円	
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）	1,530円	
体育のミカタ キッズⅠ（年少～年長）	1,530円	スポーツ技術の上達には、速く走る、すばやく反応する、滑らかに体を動かす、ボールを投げる・捕る・蹴る・打つなどの能力が必要となります。体育のミカタではマット・とび箱・鉄棒だけでなく、これらの、スポーツ技術を高める基礎的な運動をたくさん取り入れ、運動が苦手なお子さまが、運動を得意になり、運動が得意なお子さまが運動を上手になれるようサポートしていきます。また、挨拶をしっかり行う、レッスン内で「お約束」を守るなど社会性も身につけていきます。
体育のミカタ ジュニアⅠ（年長～小2）		
体育のミカタ ジュニアⅡ（小3～小6）		

## 《プール》

教室名	1回体験料金	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）	1,530円	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