

■大人向け教室【3階スタジオ】 ※大人向け教室【スタジオ】に限り「区外」のお客様でもご参加いただけます。

定員人数：第一スタジオ35名 第一会議室20名

※参加チケットは2階フロント前券売機にてご購入ください

筋力トレーニング			
教室名	対象	時間/都度参加料金(1回)	内容
【無料】お腹シェイプ	どなたでも	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。
MOVE BODY POWER	どなたでも	30分(450円)	専用の器具(重り)を使って全身を鍛える筋トレを行います。引き締まったボディラインを目指しましょう。
		45分(610円)	音楽を感じながらリズムカルに動くことで、ジムのマシントレーニングが苦手な方でも楽しく続けることができます。

カーディオトレーニング			
かんたんステップ	どなたでも	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。
かんたんエアロ60	どなたでも	60分(710円)	かんたんな動作を取り入れたエアロピクスのクラスです。心肺機能や持久力の向上、脂肪燃焼が期待できます。
ボディメイク最強メソッド バレト	どなたでも	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。

格闘技系			
はじめてシェイプボクシング	どなたでも	30分(450円)	ボクシングの基本的な動作やコンビネーションを音楽に合わせて楽しむクラスです。ボクシングの動作を楽しみながら、効率のよい脂肪燃焼を狙います。
MOVE BODY FIGHT	どなたでも	30分(450円)	ボクシング、キックボクシング、空手など、格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。
		45分(610円)	音楽を感じながらリズムカルにカラダを動かすことで脂肪燃焼効果が期待でき、汗をかく爽快感をご体感いただけます。

ダンス			
ZUMBA	どなたでも	45分(610円)	ラテンミュージックを中心としたダンスフィットネス。音楽のリズムとテストでまるでパーティーのように楽しむことができます。
ストリートダンス60	どなたでも	60分(710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。
Let's! ジャズダンス	どなたでも	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行います。
やさしいジャズダンス	どなたでも	60分(710円)	これからジャズダンスを始めたい方対象のクラスです。基礎から振り付けまでゆっくり丁寧に行います。
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	どなたでも	45分(610円)	ユニバーサルミュージック所属の超有名海外アーティストの楽曲にのせて、プロモーションビデオさながらの本格的なコリオグラフィーを楽しむ、至極のダンス&ワークアウトプログラム。ダンススキル向上、ボディメイクしたい方におすすめです!
HULA HULA (フランダース)	どなたでも	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。
バレエ基礎	どなたでも	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。

調整・リラクゼーション			
【無料】リラックスストレッチ20	どなたでも	20分	全身のストレッチを行います。運動後のリフレッシュにおすすめです。
元気アップ体操	どなたでも	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。
リフレッシュ体操	どなたでも	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。
からだ楽々ストレッチ	どなたでも	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。
リラクスポール	どなたでも	45分(610円)	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にリセットしていきます。

ヨガ・ピラティス			
やさしいヴィンヤサヨガ	どなたでも	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。
ヨガ75	どなたでも	75分(1,120円)	呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラックス効果が期待できます。
はじめてピラティス60	どなたでも	60分(710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。
POP PILATES	どなたでも	45分(610円)	LA発信の新感覚ボディメイクエクササイズ。POP音楽に合わせてピラティスの動きを取り入れストレッチ、筋トレ、体幹強化、有酸素まで全身楽しく鍛えることができます。姿勢改善から、代謝も上がり燃焼効果も非常にあり、ボディメイクからシェイプアップされた方までおすすめのクラスです。
朝のフローヨガ	どなたでも	60分(710円)	アロマの香りを楽しみながらストレッチ動作とヨガのポーズを行っていきます。呼吸や自律神経を整えます。
アロマヨガ60	どなたでも	60分(710円)	アロマの香りを楽しみながらストレッチ動作とヨガのポーズを行っていきます。呼吸や自律神経を整えます。
HATA YOGA ディープブレスフロー60	どなたでも	60分(710円)	ポーズ・呼吸法・リラクゼーション・瞑想を融合したプログラム。400回の深呼吸とポーズを連動させることで、ココロとカラダに働きかけていきます。
初めてでも出来るリラックスヨガ	どなたでも	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。

オリエント			
初級太極拳(24式)	どなたでも	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ます。
中級太極拳(32式)	どなたでも	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ます。
基礎から24式太極拳	どなたでも	45分(610円)	ストレッチを始め、身(ボディ)、眼、手、法(用法)などから太極拳の基礎をしっかりと身につけることを目的とします。
氣功「調身・調息・調心」	どなたでも	45分(610円)	八段錦(はちだんにしき)から、太極氣功まで、多様な氣功を体験し、呼吸法を身につけ、自然に身体の内面から鍛えます。

■大人向け教室【アクアエクササイズ・プール】

ウォーターラッシュ	どなたでも	30分(450円)	水の抵抗を感じながら、ボクシングや空手、マッシュア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。
アクアダンス	どなたでも	30分(450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。
	どなたでも	45分(610円)	

《大人の泳教室》1ヶ月毎の定期教室開催のみになります。(期中参加可) ※お申込み・ご入金は当月1日～2階総合受付で承ります

教室名	対象	お試し体験(1回限定)料金	内容
はじめてクロール	その他	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泳ぐことが目標です。
初級クロール	その他	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 クロールで50m泳ぐことが目標です。
初中級クロール	その他	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。
スキルアップ4泳法	その他	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。
初級4泳法	その他	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ぐことを目指します。