

ラディカルフィットネス				
レッスン名	強度	難易度	内容	
 オキシジェノ	★★	★	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れた動きを音楽に合わせて行います。柔軟性、姿勢改善、バランス感覚を高める調整系プログラムです。	
 ファイドウ	★★	★★	ボクシング・ムエタイ・空手の動きを組み合わせた格闘技エクササイズです。動きはシンプルかつダイナミックに構成され、エネルギーでモチベーションの上がる音楽に合わせて行います。	
 ユーバウンド	★★	★★	ミニトランポリンを使用してシンプルかつダイナミックな動きを行います。高強度の内容になりますが、足腰への負担は少ないプログラムです。	

カーディオレッスン				
レッスン名	強度	難易度	内容	
エアロ初級	★	★	エアロビクスが初めての方の為のクラスです。脚・腰の負担が少ないシンプルな動きを行います。	
ハイ&ロー	★★	★★	やや難易度の高い動きの組み合わせを楽しみながら、脂肪燃焼も期待できるクラスです。チャレンジしたい方へおススメです。	
シンプルステップ	★★	★	シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動です。初めてステップに挑戦される方にお勧めのクラスです。	

トレーニングレッスン				
レッスン名	強度	難易度	内容	
30分エクササイズ	★	★	1人でトレーニングは続かないという方にお勧め！初めての方でも無理なく行えます。	
かんたん筋トレ	★	★	シンプルな筋力トレーニングを行うクラスです。しっかり動いて身体を引き締めていきましょう。	
ボールエクササイズ	★	★	バランスボールを使った、バランスのトレーニングや有酸素運動を行うクラスです。	
ファンクショナルトレーニング	★	★	ご自身の身体をコントロールしながら、機能的な身体を作る為のトレーニングを行います。	
バリエーショントレーニング	★	★	ダンベルやチューブ・バーなど様々な道具を使って全身のトレーニングを行います。	

ダンスレッスン				
レッスン名	強度	難易度	内容	
フラ・ダンス	★	★	ハワイアンミュージックに合わせたゆっくりとしたダンスをお楽しみください。	
かんたんラテン	★	★	ラテンの要素が入ったかんたんなダンスを楽しむクラスです。	
ZUMBA®	★	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。	
ダンスエアロ	★	★★	馴染みのダンスミュージックで踊る、ダンスエアロのクラスです。	
やさしいジャズダンス	★	★	ジャズダンスの基礎をわかりやすく楽しく丁寧にしどういたします。初心者の方でも音楽とジャズダンスの振付けをお楽しみください。	

ヨガ				
レッスン名	強度	難易度	内容	
ヨガ	★	★	ゆったりした動きで心身をリラックスさせ、身体を整えます。日常生活やくせによる歪みの改善にも期待できるクラスです。	

※★マークのレッスンは20分前よりジムカウンターにてご予約ください。

コンディショニング				
レッスン名	強度	難易度	内容	
バランスコーディネーション	★	★	ストレッチや関節をほぐす筋力トレーニング等を行い、身体の機能向上や動作そのものを楽にしていきます。	
ペルビックスストレッチ	★	★	骨盤のバランスを整えることにより、可動範囲を広げリンパの流れをスムーズにします。	
アロマストレッチ	★	★	アロマの香りで癒されながら、冷えやむくみ予防を身体づくりをするクラスです。	
ファンクショナルローラーピラティス	★	★	理学療法士の臨床と、ピラティス実践者としての身体感覚から生まれた解剖学・運動学の理にかかった日本発のピラティスメソッドです。ヒト本来の機能的な動きを引き出します。	
ピラティス	★	★	運動パフォーマンスの向上からリハビリテーションを目的として、体幹を中心とした四肢の筋力強化、柔軟性の向上、筋持久力の向上が期待できるクラスです。	
ジャイロキネシス®※1	★	★	「ダンサーの為のヨガ」と呼ばれ、広く知られるようになりました。リハビリの為に開発されたプログラムです。負担を少なく、しなやかなボディラインを手に入れましょう。	

※1ジャイロキネシス®は登録商標であり米国ジャイロトニック本部の許可を得て利用しています。

大人スクール※各コース別途お手続きが必要です。				
レッスン名	強度	難易度	内容	
いきいき健康運動教室	★	★	初めて運動をする方、運動が苦手な方に最適なスクールです。 ※対象年齢55歳以上	
アクティブシニア健康運動教室	★	★	カラダ・アタマ・ココロの健康を一遍に整えることを目的としたスクールです。 ※おおむね65歳以上の男性限定	
ダンス	★	★★	ジャズダンス・タップダンス・クラシックバレエがあり基本から丁寧に指導いたします。週1回～週3回まであり、組み合わせは自由に選べます。	

スイミングレッスン※プール追加の方のみ		
レッスン名	対象	内容
フリー	ご自身のペースで運動したい方	フリーの設定時間で自由に歩いたり泳いだりできます。
初心者スイム	初心者、水が苦手25m泳げるようになりたい方	浮き方や水泳の呼吸の仕方など水泳に必要な基本を学ぶ(45分)
ベーシックスイム	泳げるようになりたい4泳法を習得したい方	楽に長く泳ぐための正しい泳法の習得を目指します 練習距離の目安：500～900m/45分
アドバンススイム	泳げるようになりたい4泳法を習得したい方	楽に長く泳ぐための正しい泳法の習得を目指します 練習距離の目安：1000～1500m/45分
アクアウォーキング	膝や腰に負担をかけずに水中で運動をしたい方	水の中で歩行しながら様々な運動を行います。 (顔に水はつけません)
アクアトレーニング	水中で楽しく運動をしたい方 足腰の関節に不安がある方	浮力で膝や腰に負担をかけず安心して運動出来ます 道具を使って行う25分間のプログラム
アクアビクス	水中で楽しく運動をしたい方 足腰の関節に不安がある方	浮力で膝や腰に負担をかけず安心して運動出来ます 音楽に合わせて楽しく水中運動を行います