

～特別レッスン紹介～

特別レッスンのみ記載しています

POOL

火曜日

平泳ぎ(キック中心) 平泳ぎのキックをメインに練習します
【クロールで25m泳げる方のみ参加できます】

ビート板ウォーク 水中の中でビート板を使いながら水中ウォークを行います

4泳法スイム 4種目すべて泳ぎます
【4種目が25m泳げる方のみ参加できます】

脂肪さようなら 普段のレッスンより運動強度をアップ!

水曜日

脂肪さようなら ビート板やヌードルを使って水中ウォーク

4種目スイム 好きな種目を1種目選び泳ぎます

木曜日

ドリルスイム/4種目 好きな種目を1種目選びキックをメインで練習します

50mスイム 普段は25mで止まりますが50mずつ泳ぎます
疲れたら途中で歩いてOK!

金曜日

筋コンウォーク 水中の中でヌードルを使いながら水中ウォークを行います

ドリルスイム/バタフライ バタフライのキックをメインに練習します
【クロールで25m泳げる方のみ参加できます】

ヌードルアクア ヌードルを使いながらアクアビクス! 運動強度アップ!

中距離スイム 100m~400mの距離に挑戦してみよう!
【4種目が25m泳げる方のみ参加できます】

土曜日

クロール呼吸 クロールの呼吸をメインに練習します

ビート板ウォーク 水中の中でビート板を使いながら水中ウォークを行います

日曜日

クロール クロールの練習を行います

4種目スイム 好きな種目を1種目選び泳ぎます

STUDIO

火曜日

みんなで祝おう 朝まで踊りたい気分になっちゃう45分!
30周年

中上級エアロ 邦楽ver 日本のお謡曲を流して踊ります!

水曜日

初級エアロビクス 基本的な動作を中心にリズミカルに体を動かし
しっかり酸素を取り入れながら脂肪を燃焼!

初中級エアロビクス いつもより複雑な振り付けで踊ります!達成感あり!

木曜日

(マット)ピラティス ブロックなどの小道具を使用しながら行います

らんらんステップ 初級のステップ!基本のステップで台の昇降をします
体カアップ!脂肪燃焼アップ!

J-POPエアロ J-POPの曲に合わせて初級エアロビクスを行います

縦置きステップ 縦にステップ台を置いて初級系のレッスンを行います
~初級~

金曜日

美くなるピラティス 動くピラティスと言われるバレトンとFRPの融合レッスン

ヨガとピラティス ヨガとピラティスのハイブリットレッスン(ローラー使用)
ヨガの姿勢が劇的に変化!

リラックスヨガ 睡眠の質を向上させめぐり良い身体にするヨガ

土曜日

ストレッチ45 普段のレッスンの時間に15分追加して行います

日常に活かせる ヲガの呼吸法と瞑想 気持ちを穏やかにしたり心と体を活性化し生活に役立つ呼吸法を紹介
マインドフルネス効果のある瞑想と一緒に練習します

日曜日

リラックスフローヨガ 呼吸に合わせてポーズを取り動きを止めずにつなげていく事で
身体がほぐれ整いリラックス効果が高まります