

	レッスン名	担当者	曜日	時間	定員	運動量	レッスン内容
	初心者指導	スタッフ	毎日	30	2	-	約30分間のオリエンテーションです。はじめてご利用いただく方を対象としたジムトレーニングの案内です。事前予約制です。
トライアルプログラム	体ほぐしポール	佐藤	金	30	20	★	筒状のポールの上に仰向けになり、脊柱(背骨)を中心に、肩甲骨・肩関節・股関節等をほぐしていきます。即効性のあるストレッチで驚きの効果が実感できます。
	スローワークアウト	し乃/佐藤/箭浪	火水木金土	30	20	★	ダンベルを使った筋力トレーニングです。ゆっくりな動きと軽い負荷で短期間で効率良く鍛えられます。どなたでもお気軽にご参加いただけるクラスです。
	脂肪燃焼パワー	箭浪/し乃	火水	30	20	★★	ダンベルを使用し、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。短い時間で高い満足感と達成感を感じる事ができます。
	コロコロボール	箭浪/し乃/中村	火木	30	15	★	ボールを用いて、バランス、筋力トレーニング、ストレッチ等を行います。ボールの転がりを利用することで、自然に筋収縮ができ、体全体を使って運動することができます。
インストラクタープログラム	パワーピラティス	羽田	金	45	20	★	体の深い部分の筋肉(コア)を鍛えて、腰痛・肩こり冷え性を軽減し、姿勢・歪みを改善します。シェイプアップ効果も期待大です。胸式呼吸で行います。
	ビューティ・ペルヴィス	羽田	火	60	20	★	ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整)は、骨盤(ペルヴィス)を中心に自力で全身を調整するクラスです。身体の左右差を確認し、筋膜ストレッチでゆがみを整え、痛みのない健やかで美しい体へと導く大好評のエクササイズです。(妊婦可)
	リフレッシュヨガ	理恵子	水	60	20	★	呼吸に合わせてゆっくり体を動かして心身のエネルギーとバランスを促進します。正しい姿勢に重点を置き、全身を潤し鍛えます。初心者から経験者まで無理なく楽しめます。
	リラックスナイトヨガ	安富	水	60	20	★	深い呼吸と動作で心身をリラックスさせ、1日の身体と心の疲れを解いていきます。副交感神経にも働きかけ、ゆっくりと眠る準備が身体の中で整います。
	アロマヨガ	前田えみ子	木	50	20	★	呼吸、ヨガのポーズを通して、体を解すと同時に心も解します。癒しの空間と時間をぜひ体感してみてください。
	BODY COMBAT	松田	火	45	20	★★★★	さまざまな格闘技(キックボクシング・空手・テコンドー・ムエタイ・ボクシング・太極拳・カポエラなど)の動きを取り入れたアクティブなレッスンプログラムです。ダイエットやストレス解消におすすめです。音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう!
	BODY PUMP	中村	水	45	20	★★★★	バーベルとステップ台を使用して行う筋力トレーニング&有酸素運動のプログラムです。楽曲のテンポに合わせて行うので、軽重量でも十分な達成感を味わえます。重量は体力に合わせて調整できるので、初めての方でもお気軽にご参加いただけます。もちろん普段ウエイトトレーニングをされている方にもおすすめです! ※毎月1回目は種目の確認を10分前から行いますので、初めての方や不安な方はご参加下さい。
	ファイティングシェイプ	志村	木	60	20	★★★★	キックボクシング、テコンドー、空手など格闘技のエッセンスを取り入れシェイプアップにも効果的。女性の方や初心者の方にも安心してご参加いただけます。
	RITMOS	杓受慧	火金	60	20	★★★★	各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などを3ヶ月ごとに、11曲を完成させます。5月、8月、11月、2月がスタート月です。
	ZUMBA	斎藤/浜田/黒部	火水木金	50/60	20	★★★★	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、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
プールプログラム	初中級水泳	和田/富永/中村/松田	火木	30/45	10	-	泳げない方から泳ぎをもっと上達したい方を対象としています。5種目のさらなる泳法チェック・レベルアップと、距離をたくさん泳ぐことを目的としたクラスです。
	水中ウォーキング	遠山/中村/富永/箭浪	火水木金	30	20	★★	効果的な水中歩行をご案内します。関節や筋肉に痛みがある方にも安全に運動していただけます。泳げない方にもご参加いただけます。
	アクアダンス/AQUA ZUMBA	遠山/黒部	火水金	30/45	20	★★★	軽快な音楽に合わせてダンスします。有酸素運動として効果的なダンスに、水の抵抗も加わりより効果的な運動をすることができます。楽しく踊って体を引き締めましょう!