

	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	3	-	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/中村/佐藤/箭浪/尾崎	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時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/中村	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/尾崎	火水木	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。
	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。
	ダンスエアロ	Yuka	火	45	20	★★★	エアロビクスの動きをベースにダンス的要素をたっぷり取り入れたクラスです。
	RITMOS	杧受慧	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	火木金	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	火木	30	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。
	マスターズ&上級水泳	富永	木	45	8	-	マスターズ出場を目標とする方やタイムを伸ばしたい方を対象としています。コーチが作成したメニューに取り組み計画的に練習を行うクラスです。
	水中ウォーキング	遠山/和田/富永	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	遠山/富永	火水	30	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!
	アクア&トレーニング	八木	金	45	20	★★★	前半は水の中を歩いたり、水圧を利用して体を鍛えます。後半は音楽に合わせて楽しくダンスし、消費率を上げていきます。水の浮力により、関節への負担も軽減されます。