

アクアエクササイズ		
水中ウォーキング	30分	腰痛や膝痛の方でも無理なく運動ができ、脂肪燃焼や血行促進の効果を高めるクラスです。
水中リラックス	30分	主にヌードル(浮き棒)を使用し、水中で身体をリラックスするクラスです。
ザ・引き締め	30分	水の抵抗を利用し、筋力トレーニングを行なうクラスです。特に腕・大腿の引き締めを中心に行ないます。
アクア 30・45	30分 45分	音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう。簡単なステップも取り入れ、有酸素運動を楽しむクラスです。
脂肪燃焼アクア	30分	どなたでも無理なく水中で筋力トレーニング、ウォーキングなどを行い脂肪燃焼するクラスです。
アクアミット	30分	ミット(手袋)で水の抵抗を利用し、全身を引き締め、筋力アップを目指すクラスです。
水中トレーニング	30分	水の抵抗を最大限に利用し、全身の筋肉をバランスよく鍛えるお気やかな水中エクササイズです。
泳法		
はじめてクロール	30分	キックや腕の動きを中心にクロールを習得するクラスです。
ジムエクササイズ		
ストレッチ	30分	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性を高めるクラスです。
ポールストレッチ	30分	円柱ポールを用い、背骨のストレッチを行い、身体の歪みやコリを緩和し、筋肉の緊張を緩め、心のリラックスと身体のバランス調整を目的としたクラスです。腰痛・肩こりの方にオススメです。
リラックス	20分	ポール・ボール・助木を使って心身ともにリラックスし、ストレスを解消するクラスです。
お腹すっきり	20分	気になる“お腹”のたるみを引き締めていくクラスです。
コアトレーニング	25分	身体のコア(核)と呼ばれる筋肉群を中心に鍛えるプログラムです。
プチ筋トレ	25分	ダンベル・ボール・チューブなどを使用し、筋肉の引き締めをめざすクラスです。
二の腕シェイプ	30分	ダンベルやチューブを使用し、腕周りを引き締めていくクラスです。
ヒップ&太股シェイプ	30分	気になるお尻、太股の筋肉を引き締めていくクラスです。
スタッフオリジナル	20分	月替わりで様々な運動を楽しめるクラスです。
チューブ体操	20分	チューブを使用し、簡単な筋力トレーニングを行なうクラスです。初めて筋力トレーニングを行なう方でも無理なく行なえます。
青竹体操	30分	青竹を使用し、リズムに合わせて足裏のツボを刺激していきます。
健康体操	30分	月替わりでいろいろな運動を行ないます。低体力者にも安心して体操をしていただけます
リズム運動	20分	音楽にあわせてステップを楽しみます。簡単エアロで有酸素運動をお楽しみください