

各種レッスンのご案内

クラス名	レベル	時間	内容	クラス名	レベル	時間	内容
スタジオ				スタジオ			
脂肪燃焼クラス				リラクゼーションクラス			
これからエアロ		20分	音楽に合わせて歩きます。「これから」エアロピクスをされる方、エアロピクスに興味があるけれどスタジオに入りにくいと思われる方にオススメのクラスです。	太極拳		60分	呼吸を重視した中国古来の健康体操です。気血の流れを良くし、全体の機能を高め、理想的な体内バランスを保ちます。肩こり、腰痛を緩和し、ゆったりとした動きでストレスを解消します。
はじめてエアロ		30分	ウォーキング中心のエアロピクス入門クラスです。音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	自力整体		60分	筋肉や神経の緊張をほぐし、姿勢の矯正・バランス性・敏捷性・柔軟性などの能力を向上させ、日常生活での不快感を取り除くクラスです。
エアロシェイプ		30分	ゆっくりとしたテンポで脂肪燃焼効果を高めるクラスです。初めての方にはもちろん、エアロピクスに慣れた方にも基本を確認しながらより効果を高めていただけます。	ストレッチ		20分	全身の筋肉をゆっくり伸ばします。血行促進・柔軟性向上・筋肉の疲労回復に効果的なクラスです。
エンジョイエアロ		45分	走らず、いろいろなエアロピクスのステップを組み合わせながら、脂肪燃焼を目指すクラスです。	ストレッチポール		20分	円柱ポールを用いて深層部の筋肉をストレッチすることで、身体の歪みやコリを緩和し、血行を促進します。
ビギナー		45分	エアロピクスの基本動作に慣れた方にオススメです。ウォーキング中心の動きから少しずつ強度を上げ、後半は走ったり弾んだりしながら心地よく汗を流していただけるクラスです。	ボール&ストレッチ		45分	マットの上でストレッチした後、円柱ポールを用いて深層部の筋肉をさらにリラックスさせます。姿勢の矯正ができます。
カロリーバーナー		45分	ジャンプやジョギング、その他バリエーション豊富な動きを取り入れた、エアロピクスに慣れた方にオススメのクラスです。	フェルデンクライス		60分	緩やかに心地よい動きを通して自分の身体の動きに気付き身体を快適に動かせるようにしていくクラスです。
レギュラー45・60		45分・60分	エアロピクスに慣れた方対象の複雑なステップがたくさん組み込まれたクラスです。爆発的に汗を流したい方にオススメです。				
オリジナル		60分	月替わりでエアロピクス、ステップ、マーシャルなどの様々な酸素運動を楽しんでいただけるクラスです。代謝をあげて脂肪燃焼効果を高めるクラスです。				
筋コンディショニングクラス				プール			
泳力向上レッスン				泳力向上レッスン			
シェイプアップ	~	45分	音楽に合わせてストレッチなどを行なった後、自重で筋力トレーニングを行なうクラスです。初めての方、身体を引き締めたい方、筋力トレーニングが苦手な方にオススメです。	はじめてスイム		30分	これから各泳法の練習を始められる方にオススメのクラスです。月単位で泳法は替わります。
ボディメイキング		45分	エアロピクスダンスと筋力トレーニングを交互に行なう、ボディメイキングを目的としたクラスです。	スイムレッスン[初級]		45分	クロールと背泳ぎを習得するクラスです。
ヒップアップ		20分	自重、もしくはダンベルやチューブ、ボールなどを用いてヒップアップを目指すクラスです。お尻の他に、下半身の筋肉を使うことで効果を高めます。	スイムレッスン[中級]		45分	クロール・背泳ぎを習得し、さらに平泳ぎにチャレンジされる方対象のクラスです。
おなかシェイプ		20分	お腹を引き締めたい、腹筋のトレーニングが苦手だという方大歓迎！スパイラスタッフがバリエーション豊富なトレーニングを紹介します。	スイムレッスン[上級]		45分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを習得し、さらにバタフライにチャレンジされる方対象のクラスです。
ステップ				スイムレッスン[中・上級]		45分	平泳ぎ・バタフライをマスターするクラスです。
シェイプアップステップ		45分	様々な動きを組み込んだ、ステップ台を使った昇降運動です。シンプルな動きでも運動強度は高いクラスです。	スイムエクササイズ30・45		30分・45分	パラエティーに富んだメニューをスタッフと楽しく泳ぐクラスです。
ダンス				有料スイミングスクール	~	60分	初心者からマスターズまで、お一人お一人の泳力に合わせたレッスンをおこないます。
ストリートダンス		60分	様々なジャンルのダンスを取り入れ、リズムのとり方やステップをマスターするクラスです。楽しみながら身体を動かします	有料パーソナルスイミング	~	30分	様々なニーズにお答えすることのできる個人レッスンです。
ダンス初級	~	45分	音楽にあわせて爽やかに汗をかきながら、ダンスの基本をマスターしていただけるクラスです。	アクアエクササイズ			
調整運動クラス				アクアウォーク	~	30分	水の抵抗や浮力などを生かし、バリエーション豊富にウォーキングを紹介するクラスです。初めて水中エクササイズをされる方にオススメです。
やさしい美容バレエ		60分	バレエの身体を美しく見せるという動作をわかりやすくお伝えします。	アクアピクス30		30分	水の抵抗や浮力を生かし、音楽に合わせて楽しく水中で身体を動かします。
健美操		60分	呼吸法により細胞を活性化させ、自然治癒力・新陳代謝を高め、体力や免疫力を向上させるクラスです。	アクアピクス45		45分	アクアピクス30に慣れてこられた方にオススメのクラスです。音楽にあわせた水中での全身運動で無理なくシェイプアップします。
ゆがみとり体操		60分	誰でも知らず知らずのうちに左右、前後に身体の歪みが出てきます。簡単な体操で身体のバランスを整えます。				
ボールトレーニング		20分	バランスボールを用いて、体幹などの筋肉に刺激を与え、バランスを整えます。				
セルフコンディショニングクラス							
ヨガ		60分	様々な静的ポーズと呼吸法で全身に刺激を与え、柔軟性を高め、血行を良くし、精神的にリラックスすることで心身のバランスを調整するクラスです。				
Aヨガ		60分	全身の神経、筋肉、関節の可動域増強強化だけでなく、呼吸を上手く利用し、様々な動きをおこなうことにより、内臓や神経を刺激し、気付きから覚醒へと導くクラスです。				
ルーシーダットン		60分	独特の呼吸法と動きによって関節可動域を広げ、血液循環やリンパの流れを促進する健康体操のクラスです。				
ピラティス		60分	運動不足やパソコン疲れによる肩こり、腰痛に悩まされる私たちの「ネコ背」や「骨盤の歪み」をニュートラル(正常な)状態に戻すエクササイズです。				
マナフラットセラピー		60分	健康管理法のフラットセラピーにハワイのフラダンス、呼吸法、瞑想法を組み合わせた健康プログラムです。				

プールには、ウォーキングコース・泳遊コースが随時各1コース以上ございます。
 スイミングスクール・パーソナルスイミングは有料となります。
 レッスン開始5分を過ぎての途中入場はご遠慮ください。
 レッスン・担当者は、変更させていただく場合がございます。
 ご了承ください。