

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				セルフコンディショニングクラス			
脂肪燃焼クラス				フェルデン入門		20分	フェルデンクライスメソッドとはどういったものなのか、想像がつかないお客様が多いと思いますので、短時間で体験していただけます。
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。	フェルデンクライス		60分	フェルデンクライスのメソッドにそって、体を楽に動かせるようにするクラスです。初めての方でも、お気軽にご参加していただけます。
初めてエアロ		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。	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。
簡単エアロ	～	45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。	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(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。
燃焼エアロ		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心地よく汗を流して脂肪燃焼していただけるクラスです。	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。
エアロ上級		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。	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。
初めてステップ		20分	様々な動きを組み込み、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そこそこあります。	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。
エアロシェイプ		30分	ゆっくりとしたテンポで脂肪燃焼・筋力アップを目的としたクラスです。初めての方にも、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。	リラクゼーションクラス			
筋コンディショニングクラス				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。
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。	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。
ダンベル&チューブ	～	30分	自重、もしくはダンベルやチューブを用いて全身の筋力アップを目指すクラスです。音楽に合わせて行いますので、筋トレが苦手な方でも不思議と頑張れちゃうクラスです。	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。
ウエスト引き締め	～	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！音楽に合わせて行いますので、楽しく短時間で効果を高めます。	ストレッチボール		20分	円柱ボ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。
格闘技クラス				プール			
これからマーシャル	～	15分	マーシャルレッスン初心者の方はもちろん、慣れた方でも基本的な動きを確認するためのクラスですので、マーシャルレッスン前にご参加していただく事をオススメいたします。	泳力向上レッスン			
マーシャル		45分	音楽に合わせてキック・パンチをくり出すエクササイズです。脂肪燃焼・筋力アップだけでなく、護身術習得にも最適です。実際ミットを思い切り蹴るのでストレス発散にもオススメです！	はじめてプール		30分	プールに入るのが初めての方、一番最初の基本から丁寧に教えさせていただきます。
ダンス				初めてクロール		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。これからクロールの練習を始められる方にオススメです。
ダンス初級	～	45分	ダンスをした事がない初心者でもお気軽に楽しくおこなうクラスです。	初めて平泳ぎ		30分	キックや腕の動きを中心に平泳ぎを習得するクラスです。これから平泳ぎの練習を始められる方にオススメです。
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	初めて背泳ぎ		30分	キックや腕の動きを中心に背泳ぎを習得するクラスです。これから背泳ぎの練習を始められる方にオススメです。
コリオミックスプラス		45分	本格的なダンスは入りにくい、という中高年のお客様にも、ダンス初心者の方にも楽しめるクラスです。「カンタン！のりがいい！カッコイイ！」ダンスプログラムです。	初めてバタフライ		30分	キックや腕の動きを中心にバタフライを習得するクラスです。これからバタフライの練習を始められる方にオススメです。
調整運動クラス				スイムエクササイズ30		30分	バラエティーに富んだメニューをスパイラスタッフと一緒に楽しく泳ぐクラスです。
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。	スイムエクササイズ45		45分	
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。	有料スイミングスクール	～	60分	初心者からマスターまで、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。
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。	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。
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。	アクアエクササイズ			
レッスン開始5分を過ぎての途中入場はご遠慮下さい。 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・担当者は、変更させていただく場合がございます。 あらかじめご了承ください。				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。
				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。
				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。さらに脂肪燃焼効果を高めます。