

【ヨガ&ストレッチ系プログラム】

～癒されたい、こころとからだをリフレッシュしたい～

ナチュラルヨガ	45分	520円	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。
シェイプYoga	45分	520円	ヨガの心地よさを感じながら、心身の調和とシェイプアップ効果を図る、パワーヨガのクラスです。
からだリセット	45分	520円	ストレッチをメインとした動きで、からだを整えるクラスです。

【コンディショニング系プログラム】

～カラダのバランスを整えたい～

太極拳	45分	520円	中国古来のゆっくりと流れるような動きと呼吸で、こころとからだの健康を目指します。
バレトン	45分	520円	バレエ・ヨガを取り入れた裸足で行うフィットネスプログラム。心肺機能・筋持久力・柔軟性の向上を図ります。
ピラティス	45分	520円	からだのゆがみ・筋バランスなどを整えるクラスです。柔軟性や筋力、バランス感覚の向上を図ります。
ボディバランス	45分	520円	★こころとからだの声を聴く★音楽に合わせてながら太極拳・ヨガ・ピラティスなどの動きを行います。

【エアロビクス・ダンス系プログラム】

～音楽を楽しみながら、気持ち良く汗をかきたい！～

かんたんエアロ	45分	520円	【初心者クラス】音楽に合わせて歩くことからスタート。簡単なエアロビクスのステップを行うクラスです。
ベーシックエアロ	45分	520円	【初心者～初級クラス】基本動作を中心に身体を動かします。動きに慣れていくクラスです。
エンジョイエアロ	45分	520円	【初中級クラス】基本動作とコンビネーションを楽しみながら身体を動かします。
ラテンエアロ	45分	520円	ラテン系の音楽に合わせて、曲線的になめらかに楽しく体を動かします。ウエストシェイプに効果的です。
はじめてステップ	45分	520円	ステップ台を昇り降りするエクササイズです。低衝撃なので、脚の持久力アップにもおすすめです。
ZUMBA GOLD	45分	520円	ラテン系のダンスエクササイズです。楽しむことを目的として、自由に踊りを楽しみます。
ZUMBA	45分	520円	【ZUMBA GOLD】はやさしい構成で、ダンスが苦手な方でも楽しんでいただけます。

【格闘技系プログラム】

～ストレスを解消したい！おもいきり身体を動かしたい！～

シェイプアップホクシング	45分	520円	音楽に合わせて、パンチやフットワークをリズムよく行います。こころとからだをシェイプアップ！
かんたんキックホクシング	45分	520円	パンチ・キックなどのシンプルな動きで、気持ち良く身体を動かし、ストレス発散をねらいます。
ボディコンバット(水)説明+ショート ボディコンバット45	45分	520円	★脂肪もストレスもノックアウト★さまざまなジャンルの格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。

【トレーニング系プログラム】

～筋カトレーニングが好き！カラダを引き締めたい！～

ボディパンプ(金)説明+ショート ボディパンプ45	45分	520円	★世界最速のシェイプアッププログラム★ バーベルを利用して音楽に合わせてながら行う、筋カトレーニングエクササイズです。
STRONG Nation	45分	520円	音楽に合わせての自体重トレーニングと有酸素運動。体力向上、脂肪燃焼に効果的。

【プールプログラム】

～からだに不安があるけど、気持ち良く動きたい！～ ※水泳キャップが必要です

水中ウォーキング	45分	520円	いろんなバリエーションで水中を歩きながら、効果的に体力の向上を目指します。
たのしくアクア	45分	520円	水の力を利用し、音楽に合わせてからだを動かします。水中で行うため負担が少ないエクササイズです。

利用手順①

マスクの着用
除菌の徹底

運動中もマスクの着用を推奨します。(息苦しい場合は、マスクの覆いから鼻を開放するなど危険のないようお願いいたします)
入館時には、手指の消毒もお願いいたします。

利用手順②

各レッスン20分前から
レッスン受付開始

利用者カードの提示

ご入館される皆さまの利用確認をさせていただきます。トレーニングルーム受付にて、**利用者カード・チケット(またはフリーパス)**をご提示ください。

- ◆利用者カードをお持ちでない方
総合受付にて、問診表と利用申込書の記入をお願いします。10分程時間を要し、新規作成は無料です。
- ◆利用者カードを紛失された方
再発行100円となります。



利用手順③

人数制限の設定
整理券の配布

定員を**70名(プール25名)**とさせていただきます。利用者カードをご提示いただいた方から**整理券を配布**します。その後、所定の場所で間隔を空けてお待ちください。

利用手順④

ソーシャルディスタンス
の確保

近距離での会話はなるべく控えるようご配慮ください。更衣室や休憩スペース等においても、周囲の方との距離を空け、譲り合ってご利用いただきますようお願いいたします。