

# プログラム内容

【ヨーガ&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～	
ナチュラルヨーガ45	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Yoga45	45分 520円	ヨー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、パワーヨーガのクラスです。	
からだリセット	60分 620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	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・ヨー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30	30分 410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・ヨーガ・ピラティスなどの動きを行います。	
ボディバランス45	45分 520円		
【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、自由に踊りを楽しめます。	
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！～	
シェイプアップボクシング	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！	
かんたんキックボクシング	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。	
ボディコンバット説明+ショート	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。	
ボディコンバット45	45分 520円		
【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30	30分 410円	★世界最速のシェイプアッププログラム★	
ボディパンプ45	45分 520円	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。	
【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。	

## レッスン参加の皆様へ

### 参加方法

#### ① チケットもしくはフリーパスを購入

【気軽に参加したい方】

30分クラス 410円、45分クラス 520円、60分クラス 620円

【自由にいろいろなレッスンに参加したい方】

1ヶ月フリーパス3,980円、3ヶ月フリーパス10,260円

#### ② 利用者カードの提示

入館される皆様の利用確認をさせていただきます。

各レッスン開始20分前から参加受付をします。

トレーニングルーム受付にて、利用者カード・

レッスンチケットまたはフリーパスをご提示ください。



#### ③ 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。

### 安心安全のために

#### マスクの着用 除菌の徹底



レッスン中もマスクの着用をお願いします。

(マウスガード・フェイスシールドは使用不可)

入館時には、手指の消毒をし、こまめに手洗い  
やうがいをお願いします。

#### ソーシャルディスタンスの確保

近距離での会話をお控えください。

更衣室やプールなど、マスクを外した状態での

会話は禁止となっております。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。

