2024年4月～6月

スタジオプログラム	時間	難易度	内　　容
体幹バランストレーニング	45	★	体幹を鍛え、姿勢を楽に保ち、安定した体づくりを目指します。
トータルシェイプ	30	★	シェイプアップを目指して！体幹トレーニング＆ストレッチで気分も爽快♪
セルフケアストレッチ（15名）	30	★	フォームローラーを使用して身体のケア！運動前後も効果的です！
バランスボール（15名）	45	★	不安定な物にのることで知らず知らずのうちにコアを鍛えることが出来ます。 骨盤周りもボールを使ってほぐします。
ショートYOGA	30	★★	ヨガのポーズの身体の使い方を学ぶ教室です。 正しい「姿勢・筋肉」の使い方でより効果的なヨガへと導きます。
ヨーガセラピー	60	★	伝統的なヨーガを安全に出来る様改良し作られ 身体機能・心の落ち着き・睡眠・健康の向上を目指す健康法です。
美★ボディー	45	★★	自重トレーニングで美しいカラダづくりを目指します。
ピラティス	30	★	フォームローラーを利用し、正しい姿勢づくり、お腹を中心とした筋力をつけていきます。
ZUNBA	30	★★	ラテン系の音楽に合わせて無理なく身体を動かします。
身体が柔らかくなる ストレッチ	45	★	呼吸を取り入れながら、体を少しずつ柔らかくしていきます。運動後のケアにもぜひご参加ください。
はじめてHIPHOP	60	★～★★	様々なDanceに挑戦し、楽しくシェイプ♪
バレエエクササイズ	60	★	筋肉をバランスよく使って軸の通った美しい姿勢を身につけましょう！
らんらんエアロ	45	★	エアロに慣れてきた方は、こちらのレッスン！動きのバリエーションに挑戦しましょう。
ステップエクササイズ	45	★★	音楽に合わせて踏み台を昇降するプログラムです。筋トレも交えて簡単な動きで身体をシェイプします。
チャレンジステップ	45	★★★	ステップエクササイズに慣れてきたらチャレンジ！踏み台を様々な方向から上り下りします。

プールプログラム	時間	難易度	内　　容
成人水泳　初級	30～45	★	基礎から正しく泳力を身につけます。 水慣れからクロール・背泳ぎまで練習します。
成人水泳　中級	45	★★	クロール・背泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。 平泳ぎまで練習します。
成人水泳　上級	45	★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。 4泳法目指して練習します。
サーキットトレーニング	45	★～★★	4種目の泳力向上、体力の維持に。効果ある、体幹作りと各部位の筋トレの水中トレーニングです。
マスターズ	60	★★★	4泳法・個人メドレー泳げる方対象にさらにステップアップ（フィンをお持ちの方は、使用できます）
アクアウォーキング	30	★	腰痛や肩こり改善、運動不足の解消を目指します。