



	教室名	内容	対象
1 階 プ ール	ひざ腰水中歩行	膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	どなたでもOK 顔をつけることはありません
	ゆっくりアクア	水の中で音楽に合わせて、マイペースで動いていきましょう。	
	エンジョイアクア	水の中で音楽に合わせて、しっかり楽しく動いていきましょう。	
	超初級スイム	水泳の基本動作を中心に練習していきます。	
	初級スイム	各泳法で23m泳ぐことを目指していきます。	
	中級スイム	各泳法を美しく長く泳ぐことを目指していきます。	
	上級スイム	各泳法でさらに泳力を上げることを目指していきます。	
2 階 ス タ ジ オ	姿勢改善ポール <b>定員</b>	ストレッチポールを使って筋肉や関節を動かしていきます。	どなたでもOK
	ひざ腰スッカリマット	膝痛、腰痛の予防、改善を意識したプログラムです。	
	タオルストレッチ	タオルを使ってストレッチをしていきます。※タオルをご用意ください。	
	ストレッチヨガ	ストレッチを中心に組み立てたヨガのプログラムです。	
	フットリラクヨガ	足裏をほぐすヨガのプログラムです。	
	オリジナルヨガ	担当インストラクターオリジナルのヨガのプログラムです。	
	パワーヨガ	パワー系のひきしめを意識したヨガのプログラムです。	
	ピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的としたプログラムです。	どなたでもOK
	太極養生体操	転倒予防に効果的な太極拳の要素を取り入れた健康体操です。	
	太極拳	中国直伝の太極拳を楽しみましょう。火曜日は <b>入門編</b> です。	
	エンジョイフラ	ハワイアンソングにのってフラダンスを楽しみましょう。	
	バレトン	ニューヨーク発祥でフィットネス、バレエ、ヨガのいいとこどりのプログラムです。	エアロビクス 初心者、初級の方
	初心者エアロ	エアロビクスは、はじめてという方、音楽に合わせてゆっくり体を動かしていきます。	
	初級エアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめです。	
	初級ダンスエアロ	ダンスの基礎的な動きやステップを音楽を楽しみながらマスターしましょう。	
	初中級エアロ	エアロビクスに慣れた方、少しテンポを上げて、いろいろなステップを楽しみましょう。	
	中級エアロ	様々なバリエーションのステップを楽しみましょう。	
	中上級エアロ	エアロビクスをしっかり楽しんでいきましょう。	
	初心者卓球 <b>定員</b>	卓球の基本の練習をしましょう。3階ジムカウンターにて予約簿の記入 ※2階 卓球場	卓球が初めての方
卓球 <b>定員</b>	卓球の練習をしましょう。3階ジムカウンターにて予約簿の記入 ※2階 卓球場	どなたでもOK	
3 階 ト レ ー ニ ン グ ジ ム	ラジオ体操	ストレッチとラジオ体操第一、第二をしていきます。	どなたでもOK
	スッカリ体操	全身をスッカリ動かしましょう。	
	チューブ体操	チューブを使って、筋力トレーニングを行います。	
	ダンベル体操	ダンベルを使って、筋力トレーニングを行います。	
	イス体操 <b>定員</b>	低体力の方、立位での運動が不安な方も座って参加できるプログラムです。	
	チェアビクス <b>定員</b>	イスに座って音楽に合わせて体を動かしましょう。	
	健脚ウォーキング	ウォーキングと脚腰の筋力トレーニングを行います。木曜日は30分のプログラムです。	
	ウォーキング	ウォーキングフォームを意識してマイペースで歩いていきましょう。	ステップが初級の方 ステップに慣れている方
	かんたんステップ <b>定員</b>	ステップ台を使って、リズムに合わせて動いていきましょう。	
	エンジョイステップ <b>定員</b>	ステップ台を使って、しっかり楽しく動いていきましょう。	
	ひきしめサーキット	ひきしめメニューとウォーキング、ジョギングを組み合わせたプログラムです。	
レッツジョギング	マイペースで走りましょう。走るために必要な動きづくりも行います。	どなたでもOK 走りたい方	