



	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
	ストレッチ30	月・水・金・土/9:20~9:50 木・金/20:15~21:45	30分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです。
	ZUMBA45	火/14:00~14:45	45分	ラテン系のリズムカルな音楽に合わせ、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです。
	ZUMBA60	金/10:00~11:00	60分	初心者から経験者まで、ZUMBAをより深く楽しみたい方にオススメのクラスです。
	ピラティス45	木/13:00~13:45	45分	ピラティス独特の呼吸法や動作を行い、体のバランスを整え、姿勢改善を目的としたクラスです。
	バレトン~はじめてクラス~45	水/14:00~14:45	45分	はじめてバレトンをする方におすすめ、身体バランスを整えるクラスです。
	バレトン60	月/11:15~12:15	60分	フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素を組み合わせたプログラムで、身体バランスを整えるクラスです。
	かんたんエアロ	火/10:00~11:00 金/11:15~12:15	60分	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです。
	脂肪燃焼エアロ45	火/13:00~13:45	45分	初めてレッスンに参加される方にも楽しんでいただけるクラスです。
	しっかりエアロ45	水/10:00~11:00	45分	脂肪燃焼や持久力の向上、生活習慣病予防・改善にも繋がるクラスです。
	しっかりエアロ60	木/19:00~20:00 土/11:15~12:15	60分	しっかりと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです。
	はじめてヨガ60	水/10:00~11:00 土/10:00~11:00	60分	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです。
	スローヨガ60	金/19:00~20:00	60分	新陳代謝を高め、リラックス効果が期待できます。週末の夜に、リラックスしてみませんか！
	ヨガ60	木/10:00~11:00	60分	深い呼吸とともにポーズを行い、肩こりや腰痛の改善にもつながります。
	フィットネスフラ45	金/13:00~13:45	45分	基本のステップに合わせ、ゆっくりとしたリズムで無理なく運動ができます。
	フィットネスフラ60	火/11:15~12:15	60分	フラの動きやステップを行うエクササイズで、音楽に合わせて楽しみながら動いてみませんか。

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆トレーニングルーム定期会員は無料、1回券・回数券をご利用の方は別途必要。

30分…300円、45分…450円、60分…600円

☆各クラス（定員20名） レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。