

2021年12月

| 月曜日                                                        |                                          |                                         |                                                                                    | 火曜日                                                        |                                           |                                      |                                   | 水曜日                                                        |                                  |                                                     |                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| アリーナ                                                       | 溶岩ホットスタジオ                                | スタジオβ・ジム                                | プール                                                                                | アリーナ                                                       | 溶岩ホットスタジオ                                 | スタジオβ・ジム                             | プール                               | アリーナ                                                       | 溶岩ホットスタジオ                        | スタジオβ・ジム                                            | プール                                                        |
|                                                            |                                          |                                         |                                                                                    |                                                            |                                           |                                      |                                   |                                                            |                                  |                                                     |                                                            |
| 10:30～11:15<br>GROUP<br>CENTERGY<br>GEN                    |                                          | 11:00～11:30<br>THE TRIP<br>バーチャル        | 11:00～11:30<br>アクアウォーキング<br>宮崎いずみ                                                  | 10:45～11:15<br>UBOUND<br>NAMIKI                            | 11:00～11:45<br>ナチュラルヨガ<br>坂巻衣美            |                                      | 11:00～11:30<br>アクアウォーキング<br>宮崎いずみ | 11:15～11:45<br>MEGADANZ<br>MIYA                            | 10:30～11:15<br>リフレッシュヨガ<br>矢部祥代  | 11:15～11:45<br>THE TRIP<br>バーチャル                    |                                                            |
| 12:00～12:30<br>FIGHT DO<br>SHUNYA                          | 11:15～12:00<br>キレイHOTヨガ<br>佐原京子          |                                         | 12:00～12:30<br>初めて4泳法<br>宮崎いずみ                                                     | 12:15～12:45<br>健康エアロ<br>豊田紗弓                               | 12:15～13:00<br>リフレッシュヨガ<br>坂巻衣美           |                                      | 12:00～12:30<br>アクアファイト<br>Rugger  | 12:30～13:00<br>UBOUND<br>マッハ                               | 12:15～12:45<br>筋膜リリース<br>ストレッチ   | 12:30～13:00<br>THE TRIP                             |                                                            |
| 13:00～13:45<br>バレトン<br>和泉                                  | 12:30～13:15<br>リラクゼーション<br>HOTヨガ<br>佐原京子 | 12:15～12:45<br>TEAMBEATS™<br>～アンチエイジング～ | 13:00～13:30<br>SupYoga<br>SHUNYA                                                   | 13:15～14:00<br>ZUMBA®<br>豊田紗弓                              |                                           | 13:00～13:30<br>RPM                   |                                   |                                                            |                                  | 12:45～13:15<br>W-INMOTION<br>SUMIRE                 |                                                            |
|                                                            |                                          | 13:30～14:00<br>DARK BOX                 | 初めて4泳法種目<br>12月【平泳ぎ】<br>1週目 キック<br>2週目 キック<br>3週目 コンビネーション<br>4週目 年末年始<br>スケジュール参照 |                                                            | 13:45～14:30<br>パワーヨガ<br>NORA              |                                      |                                   | 13:45～14:30<br>GROUP<br>CENTERGY<br>DAIKI                  | 14:00～14:45<br>ナチュラルヨガ<br>宇治澤和佳枝 | 13:30～14:00<br>TEAMBEATS™<br>～アンチエイジング～             | 12:45～13:15<br>W-INMOTION<br>SUMIRE                        |
| 14:15～14:45<br>健康エアロ<br>和泉                                 |                                          | 14:30～15:00<br>THE TRIP                 |                                                                                    |                                                            |                                           |                                      | 14:45～15:15<br>THE TRIP<br>バーチャル  |                                                            |                                  |                                                     | 13:45～14:15<br>初めて平泳ぎ<br>マッハ                               |
|                                                            | 13:45～18:30<br>高温岩盤浴                     |                                         |                                                                                    |                                                            |                                           |                                      |                                   |                                                            |                                  | 15:00～15:30<br>DARK BOX                             |                                                            |
| ilex NEO ILEXNEO<br>体育<br>GOLDEN KIDS<br>avex dance master |                                          | 17:00～17:30<br>THE TRIP<br>バーチャル        | ilex NEO ILEXNEO<br>swimming                                                       | ilex NEO ILEXNEO<br>体育<br>GOLDEN KIDS<br>avex dance master | 16:00～18:45<br>低温岩盤浴                      | 18:00～18:30<br>DARK BOX              | ilex NEO ILEXNEO<br>swimming      | ilex NEO ILEXNEO<br>体育<br>GOLDEN KIDS<br>avex dance master | 15:30～16:15<br>ルーシーダットン<br>石井陽子  | 【プールコースのご案内】<br>水曜は14:45～のスクールで<br>1コース使用させていただきます。 |                                                            |
|                                                            |                                          | 18:30～19:00<br>THE TRIP                 | ※こちらの時間帯は<br>プールをご利用いた<br>だけません。                                                   |                                                            |                                           |                                      | ※こちらの時間帯は<br>プールをご利用いた<br>だけません。  |                                                            |                                  | 18:00～18:30<br>THE TRIP<br>バーチャル                    | ilex NEO ILEXNEO<br>体育<br>GOLDEN KIDS<br>avex dance master |
| 19:30～20:00<br>FIGHT DO<br>SHUNYA                          | 19:00～19:30<br>筋膜リリース<br>ストレッチ           | 19:30～20:00<br>THE TRIP                 | 19:15～<br>一部コースご利用可能                                                               | 19:30～20:00<br>BODYATTACK<br>SHUNYA                        | 19:15～20:00<br>キレイHOTヨガ<br>浅野真奈美          | 19:00～19:30<br>RPM                   | 19:15～<br>一部コースご利用可能              | 19:30～20:15<br>ZUMBA®<br>豊田紗弓                              | 19:00～19:45<br>パワーヨガ<br>NORA     | 19:00～19:30<br>DARK BOX                             | ※こちらの時間帯は<br>プールをご利用いた<br>だけません。                           |
|                                                            | 20:00～20:30<br>バレトン<br>アンドレイア            |                                         |                                                                                    |                                                            |                                           | 19:45～20:15<br>TEAMBEATS™<br>～ダイエット～ |                                   |                                                            |                                  |                                                     | 19:15～<br>一部コースご利用可能                                       |
| 20:30～21:15<br>MEGADANZ<br>MaU                             |                                          | 20:30～21:00<br>DARK BOX                 | 20:45～21:15<br>SupYoga<br>マッハ                                                      | 20:30～21:00<br>UBOUND<br>MIYA                              | 20:30～21:15<br>リラクゼーション<br>HOTヨガ<br>浅野真奈美 | 20:30～21:00<br>THE TRIP<br>バーチャル     | 20:45～21:15<br>SupYoga<br>NODOKA  | 20:45～21:15<br>BODYATTACK<br>Rugger                        | 20:15～21:00<br>ナチュラルヨガ<br>NORA   | 20:00～20:30<br>THE TRIP                             | 20:45～21:15<br>SupYoga<br>SALA                             |
| 21:45～22:15<br>POWER<br>マッハ                                | 21:00～21:45<br>パワーヨガ<br>浅野真奈美            | 21:30～22:00<br>DARK BOX                 |                                                                                    | 21:30～22:00<br>FIGHT DO<br>SHUNYA                          | 21:45～22:45<br>高温岩盤浴                      | 21:30～22:00<br>THE TRIP              |                                   | 21:45～22:30<br>GROUP<br>CENTERGY<br>NAMIKI                 | 21:30～22:00<br>筋膜リリース<br>ストレッチ   | 21:45～22:15<br>THE TRIP<br>バーチャル                    |                                                            |

金曜日

土曜日

日曜日

| 金曜日                                        |                                            |                                      |                                  | 土曜日                           |                                          |                             |     | 日曜日                                 |                                            |                                  |                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| アリーナ                                       | 溶岩ホットスタジオ                                  | スタジオβ・ジム                             | プール                              | アリーナ                          | 溶岩ホットスタジオ                                | スタジオβ・ジム                    | プール | アリーナ                                | 溶岩ホットスタジオ                                  | スタジオβ・ジム                         | プール                              |
|                                            | 10:30～11:15<br>パワービューティ<br>HOTヨガ<br>佐原京子   | 10:45～11:15<br>TEAMBEATS™            | 10:30～11:00<br>SupYoga<br>SALA   |                               | 11:00～11:45<br>ソフトHOT<br>身体改善教室<br>マツハ   | 11:00～11:30<br>DARK RED FOX |     |                                     | 10:45～11:30<br>GROUP<br>CENTERGY<br>NAMIKI |                                  |                                  |
| 11:30～12:00<br>BODYATTACK<br>NAMIKI        | 11:45～12:30<br>リラクゼーション<br>HOTヨガ<br>佐原京子   | 11:45～12:15<br>THE TRIP              | 11:30～12:00<br>初めてクロール<br>宮崎いずみ  |                               |                                          |                             |     | 11:15～11:45<br>FIGHT DO<br>SHUNYA   |                                            | 11:30～12:00<br>THE TRIP<br>バーチャル |                                  |
| 12:30～13:15<br>MEGADANZ<br>曾我あすみ           |                                            |                                      | 12:15～12:45<br>スキルアップ<br>宮崎いずみ   |                               | 12:30～13:15<br>HOTマーシャル<br>フローヨガ<br>MIYA |                             |     | 12:15～12:45<br>POWER<br>NAMIKI      |                                            |                                  | 12:15～12:45<br>SupYoga<br>Rugger |
| 13:45～14:15<br>健康エアロ<br>曾我あすみ              | 14:00～14:45<br>HOTマーシャル<br>フローヨガ<br>NAMIKI | 13:00～13:30<br>DARK RED FOX          | スキルアップ種目<br>12月 クロール             |                               | 13:45～14:30<br>キレイHOTヨガ<br>近藤和泉          | 13:15～13:45<br>THE TRIP     |     | 13:30～14:00<br>UBOUND<br>NAMIKI     | 13:15～13:45<br>筋膜リリース<br>ストレッチ             |                                  |                                  |
|                                            |                                            | 14:15～14:45<br>THE TRIP<br>バーチャル     |                                  |                               |                                          |                             |     |                                     |                                            | 14:00～14:30<br>DARK RED FOX      |                                  |
|                                            | 15:00～18:30<br>高温岩盤浴                       |                                      |                                  |                               | 15:15～15:45<br>筋膜リリース<br>ストレッチ           | 15:00～15:30<br>THE TRIP     |     | 14:45～15:30<br>MEGADANZ<br>MIYA     |                                            |                                  |                                  |
|                                            |                                            | 16:00～16:30<br>RPM                   |                                  |                               |                                          | 16:30～17:00<br>RPM          |     | 15:50～16:20<br>チャレンジレッスン            | 15:00～19:00<br>低温岩盤浴                       | 16:00～16:30<br>RPM               | 15:30～16:00<br>SupYoga<br>SHUNYA |
|                                            |                                            | 18:00～18:30<br>THE TRIP              |                                  |                               |                                          | 17:30～18:00<br>DARK RED FOX |     | 16:45～17:30<br>バレトン<br>アンドレイア       |                                            | 17:00～17:30<br>THE TRIP          |                                  |
|                                            |                                            |                                      | ※こちらの時間帯は<br>プールをご利用いた<br>だけません。 |                               | 18:15～19:00<br>バレトン<br>アンドレイア            |                             |     | 18:30～19:00<br>BODYATTACK<br>SHUNYA |                                            | 18:00～18:30<br>THE TRIP<br>バーチャル |                                  |
| 19:30～20:00<br>UBOUND<br>NAMIKI            | 19:00～19:45<br>HOT<br>ルーシーダットン<br>石井陽子     | 19:00～19:30<br>THE TRIP              | 19:15～<br>一部コースご利用可能             | 19:15～20:00<br>UBOUND<br>MIYA |                                          |                             |     |                                     |                                            |                                  | 19:00～19:30<br>SupYoga<br>MIYA   |
| 20:30～21:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>NAMIKI | 20:30～21:15<br>キレイHOTヨガ<br>RINA            | 20:00～20:30<br>THE TRIP<br>バーチャル     |                                  |                               |                                          |                             |     |                                     | 19:30～20:15<br>HOTマーシャル<br>フローヨガ<br>NAMIKI |                                  |                                  |
| 21:30～22:00<br>MEGADANZ<br>DAIKI           | 21:45～22:45<br>高温岩盤浴                       | 20:45～21:15<br>TEAMBEATS™<br>～ダイエット～ | 20:45～21:30<br>スイムトレーニング<br>吉村侑泰 |                               |                                          |                             |     |                                     |                                            |                                  |                                  |
|                                            |                                            | 21:45～22:15<br>DARK RED FOX          |                                  |                               |                                          |                             |     |                                     |                                            |                                  |                                  |

【レッスンに不安のある方対象】  
※慣れるまでご参加いただけます  
◎内容  
1週目 POWER  
2週目 GROUPECENTERGY  
3週目 BODYATTACK  
4週目 年末年始スケジュール参照

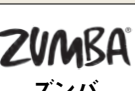
※プールは終日  
ご利用いただけません。

プログラム参加時の注意事項

- ご参加にはWEB予約が必要です。HP会員マイページよりご予約ください。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- ホットヨガプログラム参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願い致します。バスタオルはフロントにてお貸出もしております。(有料)
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善教室、筋膜リリースストレッチはシューズなしにてご参加いただけます。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってご利用ください。
- 補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。
- 体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。

# スタジオレッスンプログラム早見表

# アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち 24

| カテゴリー  | プログラム名                                                                                                                             | 難易度 | 強 度  | 内 容                                                                                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アリーナ   |  <b>FIGHTDO</b><br>ファイドウ                          | ★★  | ★★★★ | ボクシング、ムエタイ、空手などの動きを音楽に合わせて行う格闘技系プログラム。全身を使った有酸素運動でダイエットやストレス発散はもちろん、パンチやキックで二の腕や太ももを引き締めたい方におすすめです。                                              |
|        |  <b>UBOUND</b><br>ユーバウンド                          | ★★  | ★★★★ | 専用のトランポリンを使い、音楽に合わせて動きます。その場で飛ぶだけというシンプルな動作なのでレッスンが初めての方にもおすすめです。トランポリンを力強く踏むことで、太もものシェイプアップやヒップアップ効果が抜群です。                                      |
|        |  <b>MEGADANZ</b><br>メガダンス                         | ★★  | ★★   | ラテンやHIPHOP、ジャズなど様々なジャンルを楽しめるダンスレッスンです。基本のステップからスタートしますので、これからダンスを初めてみたい方にもおすすめです。普段使わない背骨や骨盤まわりの筋肉を使うことで美しい姿勢が手に入ります。                            |
|        |  <b>FUSION POWER</b><br>パワー                       | ★   | ★★★★ | 音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングができるクラスです。バーベルを使ったトレーニングで重りも調節でき、これからトレーニングを始めたい方から、単調なトレーニングが飽きてきた方まで楽しめるクラスです。キレイに体を引き締めたい方におすすめです。                          |
|        |  <b>CENTERGY</b><br>グループセンタジー                     | ★★  | ★★   | ヨガやピラティスのポーズを音楽に合わせて流れるように動きます。有酸素運動、筋トレ、ストレッチの要素を取り入れた良いとこどりのプログラムです。カラダを柔らかくしたい、美しい姿勢を手に入れたい方におすすめです。                                          |
|        |  <b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>ボディアタック | ★★  | ★★★★ | スポーツや筋トレの要素を取り入れた高強度の有酸素トレーニングクラス。ランニングやジャンプといった基本的な動作を中心に自分の限界にチャレンジします。消費カロリーNo.1のレッスンですのでとにかくダイエットしたい、汗をかきたいという方におすすめです。                      |
|        |  <b>ZUMBA</b><br>ズンバ                             | ★★  | ★★   | ラテンダンスを中心に様々なジャンルの振り付けを楽しめるダンスレッスン「下手でもいいから音楽を楽しみ、身体を動かす」をコンセプトになっており、ダンスが初めてでも楽しめるクラスです。ストレス発散におすすめです。                                          |
|        | <b>健康エアロ</b>                                                                                                                       | ★★  | ★★   | 基本的なエアロビクスのステップを取り入れながら音楽に合わせて動きます。正しい身体の動かし方を習得することができ、機能的な体を手に入れケガの予防につながります。これから音楽に合わせたクラスにチャレンジしたい方におすすめです。                                  |
|        | <b>バレトン</b>                                                                                                                        | ★   | ★★   | バレエ、ヨガ、フィットネスの動きを取り入れた有酸素プログラム。シンプルな動作で全身の筋力や柔軟性、バランス感覚を向上させます。激しい運動は苦手、でも汗をしっかりとかきたい方におすすめです。                                                   |
|        |  <b>TEAMBEATS</b>                               | ★   | ★★★★ | 有酸素運動とファンクショナルトレーニングを組み合わせたグループワークアウト。常に心拍数を確認しながら、脂肪燃焼に効果的な強度でトレーニングできます。                                                                       |
| 暗闇スタジオ |  <b>TEAMBEATS</b><br>～アンチエイジング～                 | ★   | ★★   | TEAMBEATSの中で一番強度が低いクラス。簡単なトレーニングからスタートするので初めての方も安心です。                                                                                            |
|        |  <b>TEAMBEATS</b><br>～ダイエット～                    | ★   | ★★   | TEAMBEATSの中で中強度のクラス。心拍数が脂肪燃焼に効果的なゾーンまで上がるようにトレーニングします。                                                                                           |
|        | <b>RPM</b>                                                                                                                         | ★   | ★★   | ノリの良い音楽に合わせてながらバーチャルのインストラクターの盛り上げで行うサイクルワークアウト。30分で十分な達成感と爽快感が味わえます。短時間でしっかり汗をかきたい方、脂肪燃焼したい方におすすめです。<br>※このクラスではインストラクターはおりません。映像のみでお楽しみいただきます。 |
|        |  <b>LES MILLS</b><br><b>THE TRIP</b><br>ザ・トリップ  | ★★  | ★★★★ | 壮大なVR映像を楽しみながらバイクを漕ぐ今までにないサイクルワークアウト。脂肪燃焼効果はもちろん現実世界から飛び出したような感覚でリフレッシュできます。単調な有酸素運動が苦手な方もハマること間違いなしのプログラムです。                                    |
|        |  <b>DARK BOX</b><br>ダークBOX                      | ★★  | ★★★★ | 暗闇と気分を高揚させるBGMの中、サンドバックを打つ、全く新しい格闘技系プログラム。連続したキックボクシングの動きで脂肪燃焼効果はもちろん、実際にサンドバックを打つ爽快感は日常のストレス発散できること間違いなし。                                       |

| カテゴリー         | プログラム名                                                                                                        | 難易度 | 強 度  | 内 容                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 常温ヨガ/リラクゼーション | <b>ルーシーダットン</b>                                                                                               | ★   | ★★   | タイ式ヨガとも呼ばれるタイに古くから伝わる健康法。完全呼吸法と呼ばれるゆったりとした呼吸に合わせポーズをとります。ヨガよりも身体のメンテナンスを目的としますので、肩や腰のこりなどの不快症状にお悩みの方におすすめです。          |
|               | <b>リフレッシュヨガ</b>                                                                                               | ★   | ★    | ヨガの中でも一番強度が低いクラス。座位のポーズを中心に内蔵まわりから全身の血流を改善します。冷えやむくみなどを改善したい方、ヨガが初めての方におすすめです。                                        |
|               | <b>ナチュラルヨガ</b>                                                                                                | ★   | ★★   | 座位のポーズと立位のポーズを組み合わせていきます。ストレッチと筋コンディショニングの要素を織り交ぜ、美しい姿勢を作ります。美しい姿勢を手に入れたい方、ヨガに少し慣れてきて、様々なポーズにチャレンジしたい方におすすめです。        |
|               | <b>パワーヨガ</b>                                                                                                  | ★★  | ★★★★ | 力強い下半身の土台から、しなやかに身体を動かす立位のポーズを中心に全身の筋肉を活性化させ、美しいボディラインを作ります。下半身やウエストのたるみが気になる方、痩せやすい身体を手に入れたい方におすすめです。                |
|               | <b>筋膜リリースストレッチ</b>                                                                                            | ★   | ★    | ストレッチボールを使い、全身のこわばった筋肉をほぐします。日常生活で歪んでしまった姿勢をリセットし、背骨や肩甲骨を正しい位置に導きます。ボールに乗るだけですので、姿勢を改善したい方はもちろん、身体が硬い方も安心してご参加いただけます。 |
|               | <b>身体改善教室</b>                                                                                                 | ★   | ★    | 様々な種類のストレッチで、関節のつまりとゆがみを解きほぐし、動作の不快感の改善を目指します。クラスの前後で姿勢や疲労感の変化が感じられるプログラムです。ご自身の体のメンテナンス方法を習得したい方におすすめです。             |
|               | <b>マーシャルフロアヨガ</b>                                                                                             | ★   | ★★   | ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで、集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。                                |
| HOTヨガ         | <b>リラクゼーションホットヨガ</b>                                                                                          | ★   | ★    | リラックスするためのヨガ。座位の姿勢からストレッチ系のポーズを多く取り入れ、身体をゆるめていきます。瞑想をしっかりと行い、疲労回復に効果的です。                                              |
|               | <b>キレイホットヨガ</b>                                                                                               | ★   | ★★   | 肩甲骨、背骨、骨盤にアプローチするヨガポーズを中心に、正しい姿勢に導きます。前屈や後屈、ねじりのポーズで背骨をしなやかに動かすことで、ウエストまわりの引き締めにも効果的です。                               |
|               | <b>パワービューティホットヨガ</b>                                                                                          | ★★  | ★★★★ | 高強度のポーズで全身の筋肉にアプローチするトレーニング要素の高いヨガです。しなやかなカラダづくりに最適。カラダを引き締めたい方、しっかり汗をかきたい方、男性にもおすすめです。                               |
| プール           | <b>初めてクロール</b>                                                                                                | ★   | ★    | クロールの基本動作の修得を目的とし、練習を行います。25m完泳を目指します。                                                                                |
|               | <b>初めて背泳ぎ</b>                                                                                                 | ★   | ★    | 背泳ぎの基本動作の修得を目的とし、練習を行います。25m完泳を目指します。                                                                                 |
|               | <b>初めて4泳法</b>                                                                                                 | ★   | ★    | クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本動作の修得を目的とし、週替わりで各泳法の練習を行います。25m完泳を目指します。                                                         |
|               | <b>スキルアップ</b>                                                                                                 | ★★  | ★★   | 各週によって設定された泳法のスキルアップを目的とし、泳ぎの精度を高めていきます。                                                                              |
|               |  <b>SupYoga</b><br>SUPヨガ | ★★  | ★★   | プールに浮かべた専用のボードの上でヨガのポーズにチャレンジします。不安定な環境で自然に体幹部の筋肉が刺激され、美しい姿勢を作ります。また、穏やかな揺らぎを感じながらスタジオにはないリラックス効果が得られます。              |
|               | <b>W-INMOTION</b>                                                                                             | ★   | ★★   | 水の中で音楽に合わせてゆれる、はずむ動作を中心に行うアクアビクスエクササイズです。水の特性を利用しながら陸上よりも安全に脂肪燃焼、体幹強化が可能。動作もゆっくりシンプルですので、運動が苦手な方も楽しめるレッスンです。          |
|               | <b>アクアウォーキング</b>                                                                                              | ★   | ★    | 水中での基本的な歩行姿勢から体の向きの変化や手足の様々な動きを加えることで、水中で効果的に全身の筋肉を使うことができるようになります。膝や腰に不安がある方でも十分に身体を動かすことができるプログラムです。                |
|               | <b>スイムトレーニング</b>                                                                                              | ★★  | ★★★★ | 様々なタイム設定、泳法で泳ぐことでスピード、筋持久力、心肺機能の向上を目指します。もっとと速く泳げるようになりたい、体力をつけたいという方におすすめです。※25メートルを4泳法で完泳できる方が対象です。                 |