

	レッスン名	担当者	曜日	時間	定員	運動量	レッスン内容
	初心者指導	スタッフ	毎日	30	2	-	約30分間のオリエンテーションです。はじめてご利用いただく方を対象としたジムトレーニングの案内です。事前予約制です。
トライアルプログラム	体ほぐしポール	佐藤	金	30	20	★	筒状のポールの上に仰向けになり、脊柱(背骨)を中心に、肩甲骨・肩関節・股関節等をほぐしていきます。即効性のあるストレッチで驚きの効果が実感できます。
	スローワークアウト	佐藤	金	30	20	★	ダンベルを使った筋力トレーニングです。ゆっくりな動きと軽い負荷で短期間で効率良く鍛えられます。どなたでもお気軽にご参加いただけるクラスです。
インストラクタープログラム	パワーピラティス	羽田	金	45	20	★	体の深い部分の筋肉(コア)を鍛えて、腰痛・肩こり冷え性を軽減し、姿勢・歪みを改善します。シェイプアップ効果も期待大です。胸式呼吸で行います。
	ペルヴィス・ワーク	羽田	火	60	20	★	ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整)は、骨盤(ペルヴィス)を中心に自力で全身を調整するクラスです。身体の左右差を確認し、筋膜ストレッチでゆがみを整え、痛みのない健やかで美しい体へと導く大好評のエクササイズです。(妊婦さんも可能です)
	姿勢改善ヨガ	安富	水	60	20	★	深い呼吸と動作で心身をリラックスさせ、1日の身体と心の疲れを解いていきます。副交感神経にも働きかけ、ゆっくりと眠る準備が身体の中で整います。
	アロマヨガ	前田えみ子	木	50	20	★	呼吸、ヨガのポーズを通して、体を解すと同時に心も解します。癒しの空間と時間をぜひ体感してみてください。
	BODY PUMP	大谷	水	30/45	20	★★★★★	バーベルとステップ台を使用して行う筋力トレーニング&有酸素運動のプログラムです。楽曲のテンポに合わせて行うので、軽重量でも十分な達成感を味わえます。重量は体力に合わせて調整できるので、初めての方でもお気軽にご参加いただけます。もちろん普段ウエイトトレーニングをされている方にもおすすめです！※毎月1回目は種目の確認を10分前から行いますので、初めての方や不安な方はご参加下さい。
	ファイティングシェイプ	志村	火木	60	20	★★★★★	キックボクシング、テコンドー、空手など格闘技のエッセンスを取り入れシェイプアップにも効果的。女性の方や初心者の方にも安心してご参加いただけます。
	RITMOS	杣受慧	火金	60	20	★★★★★	各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などを3ヶ月ごとに、11曲を完成させます。5月、8月、11月、2月がスタート月です。
	ZUMBA	斎藤/浜田	火木金	50/60	20	★★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
	ステップエアロ	小澤	水	60	20	★★★	ステップ台を使用し、音楽に合わせて行うエアロビクスレッスンです。階段の昇降のように上下の動きを伴うため、有酸素能力だけでなく、バランス能力の向上も期待できます。
プールプログラム	初中級水泳	米野/大谷	火木	30	10	-	泳げない方から泳ぎをもっと上達したい方を対象としています。5種目のさらなる泳法チェック・レベルアップと、距離をたくさん泳ぐことを目的としたクラスです。
	水中ウォーキング	遠山/箭浪	火水木	30	20	★★	効果的な水中歩行をご案内します。関節や筋肉に痛みがある方にも安全に運動していただけます。泳げない方にもご参加いただけます。
	アクアダンス/AQUA ZUMBA	遠山/小澤	水金	30/45	20	★★★	軽快な音楽に合わせてダンスします。有酸素運動として効果的なダンスに、水の抵抗も加わりより効果的な運動をすることができます。楽しく踊って体を引き締めましょう！