スタジオ

スタシブオA

10:20~11:10

オリジナル

Mayu

12:00~13:00

POWER

TAKA

定員20名

13:20~14:15

ZUMBA

14:30~15:15

ダンベル&コア

村上

18:45~19:30

バレトン

20:50~21:35

初級エアロ

伊藤

19:45~20:35 19:45~20:30

バーチャル 骨盤ストレッチ

23:00 閉館となります

スタジオB

10:45~11:30

リラックスヨガ

TSUBAKI

12:00~13:00

初級エアロ

永井

13:15~14:15

プール

整理券配布

10:30~11:15

アクアビクス

11:30~12:30

スイミング

12:45~13:45

成人スクール

13:50~14:35

プライベート

レッスン

15:00~16:00

スイミング

(C3)

16:10~17:10

スイミング (C4)

7:20~18:20

キッズ スイミング

(C5)

18:40~19:10

クロール初級

19:20~19:50

平泳ぎ初級

20:30~21:30

マスターズ

ミート

2レーン

10/6 11:30~12:15

プライベートレッスン(有料)

になります。

スタジオ

スタジオA

1:00~11:45

ピラティス

12:00~13:00

リファイン ボディー

13:15~14:15

ストレッチ

14:30~15:15

STRONG

Nation 45

mihoko

15:30~16:30

ayano

スタジオB

10:45~11:45

フラダンス

Misuzu

12:00~13:00

パワーヨガ

ayano

13:15~14:15

JAZZ

HIPHOP

SATOMI

14:30~15:20

ラテンエアロ

新倉

16:15~17:15

キッズダンス

初心者

17:30~18:30

キッズダンス

経験者

ローインパクト

エアロ

新倉

23:00 閉館となります

18:45~19:45 18:45~19:45

ヨガ

mina

20:30~21:30

FIGHT DO

TAKA

レッスン代行・変更・休講は、ホームページをご覧ください。

プール

整理券配布

10:30~11:15

アクアビクス

定員25名

内容変更

11:30~12:00

平泳ぎ初級

12:10~12:40

フィンスイム

13:20~14:20

成人スクール

【定員8名】

15:00~16:0 キッズ

スイミング

(D3)

16:10~17:10 キッズ スイミング

(D4)

17:20~18:20 キッズ

10/7 17:55~18:40 プライベートレッスン(有料)

になります。

18:45~19:30

レッスン

(有料)

20:30~21:30

マスターズ

ミート

2レーン

http://www.nexis.ne.jp

23:00 閉館となります

プライベート

(D5) _

スイミング

スタジオ

スタジオA

11:00~11:45

初心者エアロ

12:00~13:00

コンディショ

13:15~14:05

ZUMBA

14:20~15:05

初級エアロ

15:20~16:05

ヒートアップ

ボディ 奈子

18:15~19:15

ハタヨガ

奈子

19:30~20:30

リファイン

20:45~21:30

ピラティス

19:30~20:30

HIPHOP

SATOMI

23:00 閉館となります

14:30

15:00

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

21:00

21:30

スタジオB

10:45~11:45

太極拳

12:00~13:0

バレエ

13:15~14:15

ヨガ

アリーナ

14:30~15:30

ピラティス

プール

整理券配布

10:30~11:15

アクアビクス

定員25名

10月~12月

11:30~12:00

キック初級

10月~12月

12:10~12:40

個人メドレー初級

12:50~13:50

成人スクール

(有料)

【定員8名】

14:05~14:35

フィンスイム

14:45~15:15

ウォーキング

5:45~16:4

キッズ

スイミング (A3)

6:55~17:55 キッズ

スイミング (A4)

18:45~19:30

ファン

スノーケル

SARA

※詳細は館内ポップ ホームページをご覧ください。

館内では必ずマスクを着用してください。

(プール・浴室を除く)

コロナ感染拡大の為、

OXIGENO®

mihoko

ZUMBA

mihoko

J.		
	初心者エアロ	初めての方でも参加可能なエアロビクスクラス。
エト	<u> </u>	音楽に合わせて楽しく身体を動かして汗をかきます。
アロ	初級エアロ	初心者から初級者向けに行うエアロビクスクラス。 音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくクラスです。
ビビ	ローインパクト	音楽に合わせ簡単な振り付けで身体を動かすエアロビクスクラス。
クー	エアロ	初心者の方でも参加しやすい内容となっています。
7	中級エアロ	エアロビクスに『弾む』『走る』動作を取り入れ心肺機能や体力の向上が期待出来る。
		ある程度エアロビクスの経験がある方のプログラムです。
	初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動を繰り返します。初心者向けのゆっくりで
ス		シンプルな動きの組合せなので初めての方や運動が苦手な方向きのクラスです。
テ	中級ステップ	ステップ台を使って動きのあるコリオをやります。エアロビクスとは違う楽しさがあります。
ップ	T A	ある程度ステップの経験がある方のプログラムです。
	初心者エアロ &	前半にエアロの動きで体を動かし、後半にステップ台を使った運動を行うクラスとなっております。
	ステップ	
	バレトン	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの要素を合わせた、どなたでも出来るローインパクトエクササイズ。 簡単な動きで引き締め効果や脂肪燃焼を高めてくれます。
	スローケア & ピラティスリング	呼吸を中心にゆっくりした動きで身体のバランスを整えます。ピラティスリングを使いご自身の体力に 応じて行う事が出来るエクササイズです。怪我をしない身体作りを目指します。
	トータル	全身を動かし、引き締まったボディをを作るトータルエクササイズです。
_	エクササイズ	アロマオイルを焚いたスタジオで、全身ストレッチをして心も体も柔らかくしていくクラスです。
ー ン デ	アロマストレッチ	プロマオイルを災いたスタンオで、主身ストレッチをして心も体も来らかべしてい、プラスです。
アイ	太極拳	太極拳は柔らかく、強く、しなやかな体を作ることができます。
シ		なまった体を鍛え基礎体力がつき、集中力を高めることによって精神力を養えます。
_	骨盤ストレッチ	インナーマッスルをほぐし、骨盤調整をしながら、ボディーラインを整えていくクラスです。
ソト	骨盤	<u> </u>
グ系	コンディショニング	骨盤を中心に全身を整えていきます。体が硬くても、初めて運動される方でも ゆっくり進められるので、ご安心ください。
ング系	コンディショニング	有盤を中心に主身を登えているよう。体が硬くても、初めて運動される力でも ゆっくり進められるので、ご安心ください。
グ系	コンディショニング	ゆっくり進められるので、ご安心ください。
系 .	RADICAL POWER	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットが
系統制的	コンディショニング RADICAL POWER	ゆっくり進められるので、ご安心ください。
系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	RADICAL POWER	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。 洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。
系 筋肉コンデー 筋肉コンデー	RADICAL POWER	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。 洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで
系 筋肉コンディ	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。 洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋力トレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。
系 筋肉コンディショニン	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。 洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋力トレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。
系 筋肉コンディショニング	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋カアップが出来ます。コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら
系 筋肉コンディショニング系 筋肉コンディショニング系	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋力トレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。
系 筋肉コンディショニング系 筋肉コンディショニング系	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋カアップが出来ます。コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら
系 筋肉コンディショニング系 筋肉コンディショニング系	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋カアップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンブレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。 深い呼吸に合わせながら一つ一つのボーズをゆっくりと行い、心と体のバランスを整えます。運動慣れしてない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。 呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない
系 筋肉コンディショニング系 筋肉コンディショニング系	コンディショニング RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60 リラックスヨガ ヨガ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットが ラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。 洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで 生活に必要な筋力アップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋力トレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスで す。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。 身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で 肉体改造ヒートアップさせましよう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら 全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。 深い呼吸に合わせながら一つ一つのポーズをゆっくりと行い、心と体のパランスを整えます。 運動慣れしてない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。 呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない 内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。
系 筋肉コンディショニング系 筋肉コンディショニング系	RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60 リラックスヨガ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋カアップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンブレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。 深い呼吸に合わせながら一つ一つのボーズをゆっくりと行い、心と体のバランスを整えます。運動慣れしてない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。 呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない
系 筋肉コンディショニング系 筋肉コンディショニング系	コンディショニング RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60 リラックスヨガ ヨガ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロピクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。 コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。深い呼吸に合わせながら一つ一つのポーズをゆっくりと行い、心と体のパランスを整えます。運動慣れしてない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。 呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。アーサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ポーズと呼吸法を通して、精神の安定や
系 筋肉コンディショニング系 ヨガー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	コンディショニング RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60 リラックスヨガ ヨガ ハタヨガ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋カアップが出来ます。コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ビラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。 深い呼吸に合わせながら、コガの基本ボーズをゆっくりと行い、心と体のバランスを整えます。 運動慣れしてない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。 呼吸に集中しながら、ヨガの基本ボーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない 内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。 アーサナ(ボーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ボーズと呼吸法を通して、精神の安定や集中力の向上、自己の内面への意識を高める事ができます。
系 筋肉コンディショニング系 ヨガ系	コンディショニング RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60 リラックスヨガ ヨガ ハタヨガ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ビラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。 ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。 深い呼吸に合わせながら、コガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。アーサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ボーズと呼吸法を通して、精神の安定や集中力の向上、自己の内面への意識を高める事ができます。深い呼吸とダイナミックな立位を中心としたポーズを行う運動量の多いヨガクラスです。心身のリフレッシュや調和効果も期待出来ます。ビラティス独特の動き、呼吸法等を説明を交えながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。
系 筋肉コンディショニング系 ヨガ系	コンディショニング RADICAL POWER リファインボディー ダンベル&コア クロスストレッチ ヒートアップボディ STRONG Nation45 60 リラックスヨガ ヨガ ハタヨガ パワーヨガ	ゆっくり進められるので、ご安心ください。 バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間にて最大の効果を得る事のできるプログラムです。洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ!簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋カアップが出来ます。コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋カトレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。 ヨガ、ビラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。 音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。深い呼吸に合わせながら、コガの基本ポーズを仲っくりと行い、心と体のパランスを整えます。運動慣れしてない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。アーサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ポーズと呼吸法を通して、精神の安定や集中力の向上、自己の内面への意識を高める事ができます。深い呼吸とダイナミックな立位を中心としたポーズを行う運動量の多いヨガクラスです。心身のリフレッシュや調和効果も期待出来ます。

	フラダンス	ハワイの伝統文化フラを心地よい音楽とともに全身を動かして踊る、心身のリフレッシュにも効果的なクラスで す。
,	JAZZ HIPHOP	JAZZの動きと、HIPHOPの動きを組み合わせて踊るクラスです。HIPHOPよりもローテンポなダンスになり、 ミュージックも少しゆったりとしています。
	HIP HOP	中学校で必須科目になったHIPHOP。ここではリズムの取り方やステップなどのHIPHOPの基礎を学び、 ブラックミュージックでかっこよく踊れるようにレッスンしていきます。
	ZUMBA	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。 パーティー気分で楽しんでください。
	バーチャル ボクシング	生涯スポーツとしてのボクシングを、世代・年齢別に関係なく楽しめるプログラムです。 リズムに合わせ、筋力・スタミナ向上・ストレス発散・転倒予防の効果
	FIGHT DO (ファイドウ)	キックボクシングや様々な格闘技の動きをベースに、有酸素・無酸素運動をシンプルかつダイナミックに 組み合わせ、エネルギッシュでモチベーション上がる音楽に乗せて行う全身に効果的なクラスです。
+	アクアビクス	水の中での有酸素運動で、水の負荷を使い音楽に合わせて身体を動かしていくクラスです。
	アクア30plus	通常のアクアビクスを30分間行い、そのあとに体幹を鍛えるコアエクササイズを行うメニューです。
<u>'</u>	アクアコア アクアウォーキン グ	水の中で歩きながらトレーニンング。重力がないため膝関節への負担を軽減した歩くエクササイズです。
1	ウォーク&ジョグ	水の中で歩いたり、走ったりするトレーニング。 水中は重力がないので身体への負担を軽減したエクササイズです。
·	腰痛・肩こり らくらく	腰痛の方はお腹周り、背中周りをトレーニングし肩こりの方は肩周り、腕周りをトレーニングし リラクゼーションや遊び要素も取り入れたメニューです。
-	ヌードル エクササイズ	ヌードル(浮き具)と水の抵抗を効果的に利用し各部位を意識しながら筋トレを行う事によって 筋肉量を増やして燃えやすい身体に改善していくクラスです。
,	ファンスノーケル	スノーケル4点セットを使い水中を楽しむクラス。 無理なく呼吸を続けられるので、泳力に自信のない方や初めての方でも安心です。
-	スノーケリング	水中メガネ、フィンを使って水面を浮かんだり泳いだり、時には潜ったりする。 スノーケリングをつけているので息継ぎの必要なく、重力の影響も少なくなり簡単に浮けます。
	はじめてみよう フィンスイム	フィンをはいて泳いだ事がない方、長い距離を泳いでみたい方におすすめのクラスです。
	やってみよう チャレンジスイム	25mからインターバルを入れながら週毎に設定した目標距離を泳げるように練習するクラスです。
•	フィンスイム	フィンを使い、バタ足、背面キックなどのポイントを掴んでもらい、 少しずつ距離を伸ばし泳力をつけていくクラスです。
-	チャレンジ1000 フィンスイム	フィンを使い、インターバルを設定し1000m以上を目標に泳ぐクラスです。
-	クロール入門	泳げない方を対象に、水慣れ・泳ぎ・特にクロールに繋がる動きを習得していくクラスです。
-	バタフライ入門	うねりや、キックのタイミングなどの基本動作を習得していくクラスです。
-	背泳ぎ入門	仰向けの姿勢やキックの仕方などの、基本動作を習得していくクラスです。
	平泳ぎ入門	蹴る際の足の運び方やタイミングなどを習得していくクラスです。
	クロール初級 背泳ぎ初級	
	平泳ぎ初級 バタフライ初級	├ 基本動作を中心に練習し、25m完泳を目標としたクラスです。
	フィン&バック初級	
ļ	マスターズミート	上級者、マスターズに登録されたメンバーでテクニック、インターバル練習を行います。
	マスターズ上級	この時間はマスターズ水泳大会出場者、上級者のために練習・泳ぎこむコースを設けています。 (人数が多い場合、カリキュラムによっては、時間延長になる場合がございます。)
- 1	成人 スイミングスクール	登録制(各クラス定員8名)となっており レ初級:水中歩行・水慣れから始め、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目指します。
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	中級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m完泳できる方。