

	プログラム名	強度	難易度	内容
スタジオプログラム	肩すっきりヨガ	★	★	肩甲骨周りをほぐす動きやストレッチを取り入れた、のびのびとしたヨガです。身体を伸ばして気持ちよく肩こりを解消しましょう。
	ベーシックヨガ	★	★	ヨガの基本的な動きを呼吸と共に行うクラスです。立位や座位、後屈、逆転、リラックスなどを行います。
	らくトレ&ストレッチ	★	★	前半はストレッチを中心にじっくり身体を伸ばし、温まったところでヨガのポーズ・簡単な足腰運動などを取り入れます。
	リラックスヨガ	★	★	リラックスヨガでは呼吸を意識しながら一つ一つのポーズを丁寧にいき、身体の伸びを深めていきます。
	やさしいヨガ	★★	★★	基本のポーズを多く取り入れたベーシックなヨガです。心地よく自分の身体と向き合うひとときをお過ごしください。
	太極舞【たいきょくまい】	★	★	太極拳の動きをベースにゆっくり音楽に合わせ、しなやかに舞うように動くダンスエクササイズです。呼吸を意識しながら体幹を使います。
	ピラティス	★	★	正しい骨格の位置・使い方を意識し、筋肉の収縮を感じながら体幹を鍛えます。身体のコンディションを整えることを目指すレッスンです。
	床バレエ	★★	★★	踊らずにしなやかなボディメイクを目的としているエクササイズです。筋力向上など心と体のつながりの構築などの効果が得られます。
	椅子を使ったヨガ	★	★	イスを使って行うヨガです。イスが下半身を支えるので足腰が弱い方も参加しやすいヨガです。
	椅子で体操	★	★	イスに座りながら行うストレッチや筋肉運動で、いつまでも元気に動ける足腰づくりを目指しましょう。
	モビトレ	★★	★★	モビリティバンドを使用し、無理なく関節可動域を広げたり、筋力トレーニングを行います。
	スクエアステップ	★★	★★	横4個、縦10個のマスのあるマットを使用し、様々な足踏み（ステップ）を行います。転倒予防や認知機能の向上などを目的として行うプログラムです。
	らくらくエアロ	★★	★★	エアロビクスの基本の動作を覚えながら、音楽に合わせて運動するクラスです。
	かんたんエアロ	★★	★★	歩く動きを中心に、音楽に合わせて全身運動をおこなうエアロビクスクラスです。
	ラテンエアロ	★★	★★	ラテンのリズムとステップを取り入れたエアロビクスで、体幹を使いながら楽しく脂肪燃焼ができます。
	シェイプビート	★★★	★★★	ジョギング、ジャンプの動きがなく、足腰への負担が低い脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	D kick Cardio Fitness Kick Boxing	★★★★	★★★★	キックボクシングエクササイズの有酸素運動とボディメイキングの筋力運動を合わせたプログラムです。
	オリジナルエアロ	★★★★	★★★★	エアロビクスの振り付けを十分に楽しめる中・上級者向けのクラスです。体力をつけたい方や効率よく脂肪燃焼したい方におススメです。
	LesMILLS BODYATTACK	★★★★	★★★★	アスレチックエクササイズ、筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトです。
	フラダンス	★★	★★	心地よいフラの音楽に合わせて気分はアロハ♪テンポが緩やかでダンス初心者にも参加しやすく足腰も鍛えられる全身運動です。
ZUMBA®	★★	★★	ラテン音楽を中心とした様々な音楽とダンスステップを組み合わせたダンスエクササイズです。様々なジャンルのリズムやステップで楽しく脂肪燃焼しましょう。	
ZUMBA GOLD®	★	★	ZUMBA®と比べて動きがゆっくりで振り付けも繰り返しが多く、初めての方も参加しやすいです。ラテンのノリで身体を楽しく動かしましょう。	
サーキットトレーニング	★★	★★	数種の筋トレメニューを組み合わせ、タイムカウント式で筋トレもあつという間です！筋力アップしたい方や脂肪燃焼を目指す方にもおススメです。	
スモールボール	★	★	ボールの弾力を活かしてストレッチや筋力トレーニングを行います。	

プールプログラム	健康アクア	★	★	ストレッチを中心に行います。後半、筋トレを中心に取り入れ、肩こり、膝痛、腰痛の緩和を図ります。
	水中ウォーキング	★★	★★	水の中で有酸素運動（ウォーキング）を行います。リラクゼーション・ストレッチ・関節可動域の拡張、筋肉増強を目的とします。
	水中ジョギング	★★	★★	水の中で有酸素運動（ジョギング）と筋トレを組み合わせる全身運動を行います。筋肉増強を目的とします。
	アクアヌードル	★★	★★	ヌードル（浮き棒）を使った水中で簡単な筋力トレーニングとリラクゼーションを行うクラスです。
	スイムバランス	★	★	スイムバランスを使用することによって、水平姿勢を確保・維持しながらレッスンをを行います。
	初めてプール	★	★	水中運動が初めての方から水泳の基礎を習得したい方。目標は水中での動作に慣れる。呼吸、浮き方、立ち方の習得です。
	初めてクロール	★★	★★	水を怖がらずに潜ることができる方でグライドキックができる方。目標はクロールで25m完泳できることです。
	初めて背泳ぎ	★★	★★	水を怖がらずに潜ることができる方でグライドキックができる方。背泳ぎを25m泳ぐことができない方。目標は背泳ぎを25m完泳できることです。
	初めて平泳ぎ	★★	★★	平泳ぎを25m泳ぐことができない方。目標は平泳ぎを25m完泳できることです。※クロールと背泳ぎを25m完泳できる方が対象です。
	初めてバタフライ	★★	★★	バタフライが25m泳ぐことができない方。目標はバタフライを25m完泳できることです。※クロールと背泳ぎを25m完泳できる方が対象です。
	初めて4泳法	★★	★★	水を怖がらずに潜ることができる方でグライドキックができる方。クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの25m完泳を目標とします。
	ステップアップクロール	★★★★	★★★★	クロールを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	ステップアップ背泳ぎ	★★★★	★★★★	背泳ぎを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	ステップアップ平泳ぎ	★★★★	★★★★	平泳ぎを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	ステップアップバタフライ	★★★★	★★★★	バタフライを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	スイムトレーニング	★★★★	★★★★	泳法スキルの向上と有酸素運動による心肺機能の向上及び全身筋力の向上を目指します。※4泳法を25m以上泳げるようになった方が対象です。