



スイミングプログラム

クラス名	強度	難易度	場所	カロリー消費量	内容 ※同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
アクアビクス					
アクア30・40	★★	◆◆	アクア	130	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
ファイティングアクア40	★★	◆◆	アクア	140	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的としたクラス
サーキットアクア40	★★	◆◆	アクア	130	水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス
アクアロジック40	★★	◆◆	アクア	130	抵抗具のロジックペルを手に持ち、ロジックフィンに脚に装着して全身運動を行うクラス
ディーブアクア40	★★	◆◆	タイピング	120	専用の浮き具ベルトを腰に付け3.6mの深場で行なう40分のクラス。体幹の強化、有酸素運動、バランストレーニングを同時に行ないます
アイチ	★	◆	アクア	115	太極拳や気功などと同等の動きで構成され、ストレス解消、身体能力の向上が得られるアクアプログラム
楽しくビーチボールバレークラス	★	◆	アクア		水の中で楽しくビーチボールバレー。楽しく全身運動を行うクラス

お楽しみウォーキング	★	◆	ウォーキング	60	道具を使って浮力、抵抗を感じながら、楽しく歩き、全身の筋肉に刺激をあたえ、体力を向上を目指すクラス
グローブウォーキング	★	◆	ウォーキング	80	グローブにより水の抵抗を感じ、上半身の筋肉に強い刺激をあたえながら、体力を向上させるクラス
お腹シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、お腹周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お尻シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
腕シェイプ	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、腕周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
膝・肩・股関節機能改善クラス	★	◆	ウォーキング		水の特性を生かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高める事により関節痛の軽減を目指したクラス

かなづちさん	★	◆	アクア		プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方が対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう
面かぶりクロール	★	◆	アクア		腕を回して泳ぐのが初めての方から、しっかりと水を掻き、手と足のバランスがよくとれるように練習します
初めて背面キック	★	◆	アクア		背面姿勢が初めての方から、出来るけど【不得意！】という方までしっかり進むように練習します
よ～い、ドン！	★★	◆◆	ダイビング		3.6mの深場で、競泳の飛び込みや、飛び込み後の浮き上がりをスムーズに行うことを目標としたクラス

ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れている方なら、まったく問題ありません。ウェイトを調整することで、どなたでも安全にトレーニング効果が得られます。『エアロビクスは苦手・・・』という男性や、『孤独なマシントレーニングはちょっと・・・』という女性の方も、グループで楽しくエクササランすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう！

ボキコンパットは、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビックトレーニングです。全身を刺激する動きで、脂肪燃焼、心臓機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力の向上にも効果絶大。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス発散にも最適です！

ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササンスです。ストレッチを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コア筋力アップ、“スムーズに”そして“しなやかに”動く身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。

ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイクンテンシなグループエクササイズです。オプションを用いることで 様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。

□

です。ダンスに夢中になっているうちに、自然とカロリーを消費しているでしょう！

平日 7:00 ~ 22:30 ※プールのみ22:15終了(23時閉館)
土曜日 7:00 ~ 21:30 (22時閉館)
日曜日 7:00~19:30 (20時閉館)
※プール、テニスコートの利用は10:00~となります。