

Bスタジオ プログラム

エアロビクス系

教室名	強度	詳細
リズムピクス	★	ゆっくりなリズムに合わせて基本的な動きを、リズムカルに行います
ソフトエアロ	★	歩く動きを中心に、音楽に合わせて全身運動を行います

ヨガ系/ピラティス系

教室名	強度	詳細
リラックスヨガ	★	ヨガのポーズで呼吸を合わせながら身体をほぐしていきます
ストレッチヨガ	★	どなたでも気軽に参加できる、身体のコリをほぐして整える気持ちのいいクラス
はじめてピラティス	★	正しい身体の使い方を楽しく実践！体幹トレーニングにもオススメ
ピラティスベーシック	★	呼吸法を取り入れ、コア(体幹)に働きかけ身体の調整をしていきます

プールプログラム

アクアビクス系

教室名	強度	詳細
シェイプアクア	★★	アクアビクスの様々な動きを組合わせて、すっきりシェイプアップ！
メイクボディアクア	★★	アクアビクスと簡単筋トレで、無理なくシェイプアップ！

スイム系

教室名	強度	詳細
スタートスイム	★	基本のクロールを中心に練習します。25Mを楽に泳げるようになろう！
4泳法チャレンジ	★★	クロール30分と、それ以外の3種目を月替りで30分レッスンします
エンジョイスイム	★★	クロール以外の3種目を習いたい方はこの教室！1ヶ月毎に種目が変わります

運動強度の目安 : ☆ → ★ → ★☆ → ★★ → ★★★ の順で高くなります。
 初心者 ← . → 慣れた方