

アクアプログラム紹介

	強度	難易度	内容	時間	定員
らくらく教室	★☆☆☆	★☆☆☆	水に慣れるところから始め、水中運動の基礎を行います。初心者の方におすすめな教室です。	45分	10人
ウエストシェイプ	★★☆☆	★★☆☆	ウエストをメインとし、週替わりで腕・お尻・脚・胸を鍛えていく教室です。引き締まった身体を手に入れたい方におすすめ！	45分	15人
腰痛コンディショニング	★★☆☆	★★★★	腰痛にならないための運動を行う教室です。腰痛の方、今後腰痛にならないか心配な方におすすめです。	45分	15人
脂肪燃焼ウォーキング	★★★★	★☆☆☆	体脂肪燃焼を目的とした教室です。音楽に合わせてながら歩いたり、簡単な筋力トレーニングを行います。引き締めたい男性にもおすすめです!!	60分	12人
水中サーキット	★★★★	★★☆☆	水中で有酸素運動と筋力トレーニングを30秒間ずつ交互に行う教室です。身体を動かすことで、効率の良い脂肪燃焼と筋力アップを図ります。	60分	12人
水中運動教室～転倒予防～	★★☆☆	★★☆☆	転倒予防のための運動を行う教室です。	45分	15人
スッキリ機能改善	★★★★	★★☆☆	身体の機能を整えるための教室です。ウォーキングや筋力トレーニングを中心に、みなさんで楽しく行います。	45分	15人

アクアピクス：水中で音楽に合わせて、さまざまなステップを行う有酸素運動です。

かんたんアクアピクス	★★☆☆	★★☆☆	ジャンプ動作はなく、アクアピクス初心者の方におすすめです。	45分	15人
ステップアップアクアピクス	★★★★	★★★★	ジャンプ動作が入り、かんたんアクアピクスに慣れてきた方におすすめです。	45分	15人
ひきしめアクアピクス	★★★★	★★★★	ジャンプ動作が入り、脂肪燃焼、体力向上を目的としたアクアピクスです。	45分	15人
シェイプアップアクアピクス	★★★★	★★★★	アクアダンベルやボールを使用し、脂肪燃焼を目的としたアクアピクスです。	45分	15人

リラックス系プログラム

ウォーターリラックス	★☆☆☆	★☆☆☆	癒しの音楽を聴きながら水中でゆったりと動く、リラックスを目的とした『癒しの空間』です。	30分	10人
------------	------	------	---	-----	-----

水泳

ワンポイントレッスン	—	—	泳ぎに関する皆様のお悩みに、ワンポイントアドバイスさせていただきます。スタッフも一緒に水中に入ります。	30分	10人
クロールレッスン	—	—	クロール完泳（40M）を目指す方が対象のお時間です。スタッフも一緒に水中に入ります。	30分	10人