プログラム内容解説　2026年11月～

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	初心者におすすめ	持ち物	内容
エアロビクス系				
エアロスタート	30	☺	👟・🍶	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。
エアロビクスライト	45	—	👟・🍶	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、 脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
ステップライト	45	—	👟・🍶	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。 日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
格闘系				
協栄シェイプボクシング	45	☺	👟・🍶	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクプログラム。 （インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。）
ダンス系				
ラテンダンス	45	—	👟・🍶	ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンクラス。
ZUMBA FITNESS（ズンバ）	45	—	👟・🍶	ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、 脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
LesMills・RADICAL FITNESS系				
LesMills BODYPUMP（ボディパンプ）	30/45	☺	👟・🍶	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
LesMills BODYCOMBAT（ボディコンバット）	30/45	—	👟・🍶	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを 目的に構成されたプログラム。
WOW! HIP（ワオヒップ）	30	☺	🍶	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。 終わった後は達成感でいっぱいになります。
UBOUND（ユーバウンド）	30/45	☺	👟・🍶	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。 トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、 体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
LesMills BODYBALANCE（ボディバランス）	30/45	☺	🍶	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを中心に全身の強化・バランス・柔軟性を 向上し心身の調整を図るクラス。
調整系・ヨガ系				
グラマッスルフィット	45	☺	👟・🍶	GLAMUSCLEとはGLAMOROUS（魅力的な）とMUSCLE （筋肉）を掛け合わせた造語で、 自重筋トレを行いながら美しく健康的な身体を作ります。
美軸ラインエクササイズ	45	☺	🍶	体幹をに伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定をさせ、関節をしなやかに動かすことで 歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
美軸フェイス	30/45	☺	🍶	美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。 顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、 カラダのこわばりを解消します。「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。
24式太極拳	45	☺	👟・🍶	武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な２４式を実施いたします。 心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
背骨コンディショニング	45	☺	🍶	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指しいくプログラム。
けいらくストレッチ	45	☺	🍶	東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の巡り)を意識化しながら行うストレッチで、 季節に対応した身体づくり、自然治癒力、免疫力の向上をはかります。
ペルビックストレッチ	45	☺	🍶	様々な関節(足指関節、足首、股関節、肩関節など) をゆっくりほぐし可動域を拡げ、普段のストレッチをより楽に効果的に行えるようになるプログラムです。また、動きもより大きくしなやかになることで美ボディに導いていきます。
ピラティスプラス	45	☺	🍶	日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックを インストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
ピラティス～骨盤バランス調整～	45	☺	🍶	体の歪み改善や下半身むくみ解消のための、骨盤バランス調整に効果の高いエクササイズを中心に、全身を整え、鍛えていきます。
ピラティス～withボール～	45	☺	🍶	ボールを使う事でインナーマッスルの動きをサポートし、全身の筋肉をバランスよく使っていきます。肩周りをほぐし、股関節の柔軟性を高めていきます。
スローボディシェイプ	45	☺	🍶	自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、 細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス。
リラックスヨガ	45	☺	🍶	座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
YOGAコリオ	45	☺	🍶	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。毎レッスン、動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。
アクア系				
アクア	45	—		音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
テクニカル系				
スピード＆ディスタンス	45	—		連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。 ４５分で１２００～１５００Mを泳ぐクラス。（４泳法１００M以上泳げる方が対象）
スイムスタート	30	☺		全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。
背泳ぎベーシック	30	☺		背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で２５Mを泳げるように練習していくクラス。
平泳ぎベーシック	30	☺		平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライベーシック	30	☺		バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で２５Mを泳げるように練習していくクラス。
クロールブレス	30	☺		クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で２５Mを泳げるように練習していくプログラム。

～必要項目～

☺・・初めての方におすすめのプログラム　🍶・・・お水　👟・・・内履き