

スタジオ レッスンプログラム

ウォーキングエアロ <運動強度 > 【150kcal/45min】

姿勢を意識しながらの動作で、ウォーキング(歩き)をベースに動きます。高齢者や低体力者、慣れている方でも参加できます。

ソウトエアロピクス <運動強度 > 【180kcal/45min】

ウォーキングにはなかったジャンプやキックの動作が加わります。レッスン内容は簡単で、運動強度が少し高くなります。

中級エアロピクス <運動強度 > 【220kcal/45min】

初級よりも動きも速度も難易度が高くなります。楽しく元気よく動くプログラムです。

上級エアロピクス <運動強度 > 【400kcal/60min】

色々なステップをとり入れ、内容は多少難しくなりますが、中級までのレッスンを十分された方はぜひチャレンジしてみてください。かなり経験のある方のためのプログラムです。

パワー & ジョグ <運動強度 > 【400kcal/45min】

筋力トレーニングとジョギングを取り入れた運動強度最強のレッスンプログラムです。

ヨガ(ストレッチ/ピラティス/) <運動強度 > 【100kcal/45min】

呼吸を意識したゆったりとしたストレッチを行うことにより、血行を促進させ筋肉の緊張をほぐすだけでなく、姿勢の矯正や、肩こり解消など様々な効果があります

ストレッチ(ショート) <運動強度 >

20分間のストレッチ運動です。お気軽にご参加下さい。

プール レッスンプログラム

アクアピクス(水中エアロピクス) <運動強度 > 【200kcal/45min】

ストレッチダンベル <運動強度 > 【120kcal/30min】

水中でのストレッチ運動(柔軟体操)を中心に行い、水中でのダンベル体操を取り入れて関節や、筋肉の柔軟性を高める水中運動プログラムです。

ウォーク&ジョグ <運動強度 > 【120kcal/30min】

ゆっくり無理なくプールの中を歩く水中歩行と、水中ジョギングを中心に行うプログラムです。

スイムレッスン <運動強度 > 【120kcal/30min】

まったく泳げない人、2.5M以上泳げない人を対象としたスイムレッスンプログラムです。

～ 申込方法 ～

レッスン日の前日迄にクラブフロントで受講予約をして下さい。(1週間前より予約可)

1レッスン20名を定員とし、定員になり次第締め切りをさせていただきますので予めご了承下さい。

アクアピクスは1レッスン25名の定員となります。

予約後、都合により遅れる場合、欠席される場合は、必ずフロントにご連絡下さい。 <TEL> 059 - 365 - 3336

受講料 無 料

その他 フィットネスシューズなどエアロピクス用具は 各自でご用意下さい。各プログラムにおける消費カロリーは、年齢、性別、体重等により異なります。