

誰でもチャレンジ!

- ゆっくり体操 日常生活の動きをメインに体操します。
- ボールで体操 大・小のボールを使って体操します。
- リズムで歩こう 音楽に合わせて歩きます。30分で3000歩!

エアロピクス	運動強度	難度
全身をバランス良く動かす有酸素運動です。運動量や目的に合わせてお好きなクラスをチョイス!		
はじめてエアロ	●	●
らくらくエアロ	●●	●●
サンデーエアロ	●●	●●●
ボクシングエアロ	●●	●●●
脂肪燃焼エアロ	●●●	●●

ステップ	運動強度	難度
ステップ台(踏み台)で楽しく昇降運動。特に下半身のシェイプアップに効果的!		
はじめてステップ	●	●
らくらくステップ	●●	●
元気にステップ	●●	●●
引締めステップダイエット	●●●	●●

格闘技・ダンス系	運動強度	難度
HIP HOP ダンス HIP HOPがはじめての方でも大丈夫。男女問わず楽しめます。	●	●●
ZUMBA 話題のダンスエクササイズ。脂肪燃焼、体幹部引き締め!	●●●	●●●
Dance With Me 簡単に行えるダンスエクササイズです。	●●	●●

コンディショニング系	運動強度	難度
おまかせ健康体操 リズム体操や頭の体操、足のほぐしなど、健康情報盛りだくさんです。	●	●
やさしい筋トレ 音楽に合わせて、ダンベルで楽しく筋トレ。ジムマシンが苦手な方に最適!	●	●

ヨガ・ピラティス	運動強度	難度
ピラティス 深層部にある筋肉にじっくり効かせて、基礎代謝をアップさせましょう。	●~●●	●
ボディシェイプヨガ ヨガの入門クラス。身体調整機能の向上を目指しましょう。	●	●
ソフトヨガ 腹式呼吸とゆっくりとした動きで、初心者や体力のない方でも大丈夫。「ヨガが初めて」「体が硬い」「体力がない」という方におすすめ。	●	●
ボディバランスヨガ 心と身体のトータルバランスを目指すヨガ。リラクゼーション効果も高く、年齢、男女を問わず正しくマスターできます。	●	●●
ダイエットヨガ 気になる下半身の引き締め特に効果的。運動が苦手な方、男性にもおすすめ。	●●	●●
パワーヨガ ヨガで筋肉をつけることで、基礎代謝を高めて体脂肪の燃焼効果。身体の硬い方、前屈の苦手な方でも大丈夫。	●●	●●●

↓定員30名 ※整理券が必要です

レスミルズプログラム	運動強度	難度
■ボディパンプ 音楽に合わせてバーベルを使用した筋力トレーニング!		
ボディパンプテック &30<3~4種目>	●	●
ボディパンプ35<5種目>	●	●
ボディパンプ45<6種目>	●●	●
ボディパンプ60<8種目>	●●●	●
■ボディコンバット 様々な格闘技の要素を取り入れた有酸素トレーニング!		
ボディコンバットテック 基本的な動きを習得するクラスです。		
ボディコンバット30<5曲>	●	●●
ボディコンバット60<10曲>	●●●	●●

Pool プールプログラム

水中エクササイズ	運動強度
楽しくシェイプ 小さな浮具を使用して、たのしく身体を動かします。	●
水中歩行 基本的な水中歩行のレッスンプログラムです。	●
アクアピクス エアロピクスをプールの中で!音楽に合わせて楽しくダンスします 体力・筋力アップしたい方におすすめ。	●●
シェイプアップアクア カラダ全体を引き締める運動を取り入れたアクアピクスです。	●●●

●:初心者・初級 ●●:初中級 ●●●:中級~

有料スイミング

クラス名	はじめて水泳	泳ごうクロール	泳ごう背・平泳ぎ	キレイにフォーム
対象	水に慣れていない方	クロールをしたい方	クロールが25mが泳げ背・平泳ぎをしたい方	クロールが25mが泳げ4泳法のうち2泳法が泳げる方
目標	水慣れ	クロール25m完泳	背・平泳ぎ25m完泳	バタフライと他の泳ぎのフォーム改善
時間	30分	30分・45分・60分		
クラス練習内容	浮き方・立ち方・呼吸法・バタ足等、泳ぐために必要な基本を練習します	クロールを習得します	背・平泳ぎを習得します	クロールやその他の泳ぎのフォームチェック、バタフライを練習します
料金	無料	30分...2,057円	45分...2,571円	60分...3,086円 ※税込価格

鯖江 スタジオ&プール プログラム

2017. 9 月

●...初心者・初級向けプログラム

	月	火		水		木		金		土		日	
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			10:15~10:45 水中歩行 <深草>		10:30~11:00 水中歩行 <深草>			10:15~10:45 水中歩行 <深草>					
		10:30~11:20 脂肪燃焼エアロ <津田>	10:55~11:25 楽しくシェイプ <深草>	10:30~11:15 リズム&ボール体操 <野田>	11:10~11:40 はじめて水泳 <野田>	10:30~11:20 ソフトヨガ <ヨガスタジオ柳田>		10:30~11:15 おまかせ健康体操 <神平>		10:30~11:30 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>			10:30~11:15 らくらくステップ <寺島>
		11:30~12:15 ピラティス <川崎>		11:30~12:15 引き締めステップ ダイエット <野田>	11:45~12:15 泳ごうクロール ※有料	11:35~12:20 らくらくステップ <本夢>		11:30~12:15 らくらくエアロ <神平>		11:45~12:30 楽しくエアロ <本夢>			11:30~12:15 楽しくエアロ <寺島>
12:00			終日フリータイム		終日フリータイム								
		13:00~13:50 ボディシェイプヨガ <山森>		13:00~14:00 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>		13:15~14:00 ZUMBA <森田>		13:15~13:45 リズムで歩こう <西村>		13:30~14:15 はじめてエアロ& ステップ <寺島>			13:00~13:50 ソフトヨガ <ヨガスタジオ柳田>
		14:00~14:50 引き締めステップ ダイエット <山森>		14:15~15:00 らくらくエアロ <山田美>		14:10~15:00 ボディシェイプヨガ <山田>		14:00~14:45 ZUMBA <味寺>					14:00~14:50 お楽しみプログラム <月2回>
15:00					15:10~15:40 水中歩行 <片岡>								
18:00													
		18:45~19:30 はじめてエアロ <奥田>		19:00~19:45 らくらくステップ <小辻>	19:30~20:00 水中歩行 <下道>	19:00~19:45 ダンスエアロ <田中>		19:15~20:05 ダイエットヨガ <ヨガスタジオ柳田>		19:00~20:00 ボディコンバット60 <奥田>			
		19:45~20:45 ボディバランスヨガ <ヨガスタジオ柳田>		20:00~20:15 ボディコンバットテック <森永>	20:10~20:40 アクアピクス <下道>	20:00~20:50 ボディシェイプヨガ <江ノ上>		20:20~21:05 楽しくエアロ <奥田>		20:15~21:00 キレイにフォーム ※有料			
21:00		21:00~21:50 ボディパンプ45 <ハンビンストラクター>		21:10~21:55 HIP HOP ダンス <SUZU>		21:00~21:45 元気にステップ <中田>		21:25~22:10 らくらくエアロ <西村>		20:45~21:30 引き締めステップ ダイエット <本夢>			
23:00													

※内容・時間は若干変更する場合があります
※祝祭日は上記プログラムをお休みさせていただきますのでご了承ください

☆...担当・時間・プログラム内容等を変更したプログラムです

☒...プールフリータイムをご利用いただけません

<営業時間> 平日・土 10:00 ~ 23:00
日・祝 10:00 ~ 19:00