

	プログラム	難易度	強度	内容	定員	
有酸素	らくらくリズム体操	★	2	日常生活の中での動作に近い動きで、リズムに合わせてながら身体を動かしていくレッスンです。初心者の方におすすめです。	18名	
	はじめてエアロ	★★	3	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、動きの組み合わせに慣れるためのレッスンです。	30名	
	シンプルエアロLo	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。リズムに合わせて身体を動かすことを楽しむことができます。	20名	
	シンプルエアロHi	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心に弾む動作を含むレッスンです。楽しみながら脂肪燃焼していくレッスンです。	18名	
	リズム体操	★★	3	音楽に合わせて簡単な動きで楽しみながら運動効果獲得を目指すレッスンです。	22名	
	バレトンソールシンセシス	★★★	3	フィットネスとバレエとヨガの要素を組み入れた有酸素プログラムです。筋力アップや柔軟性の向上も期待できるレッスンです。	22名	
	テクニカルエアロLo	★★★★	4	様々な動きの組み合わせで、エアロビクスを楽しむクラスです。弾まない動きで構成されたレッスンです。	18名	
ダンス	フラダンス	★★	2	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと手足の動きをつけていくレッスンです。お腹と下半身の引き締めにおすすめです。	22名	
	フィットネスバレエ	★★★	3	バレエのしなやかさと、有酸素を組み合わせた当クラブのオリジナルレッスンです。	22名	
	成人バレエ	★★★	3	自分の身体の歪み、クセを知ることで、気軽に姿勢改善・美肌効果が得られるレッスンです。(有料)	18名	
	ZUMBA	★★★★	4	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された脂肪燃焼効果が期待できるダンスフィットネスエクササイズレッスンです。	30名	
アーリーナ&Aスタジオ コンディショニング	健康体操	★★	1	簡単なストレッチや筋トレを中心にいきます。筋肉に負荷をかけることで筋力を維持・向上させていくレッスンです。	25名	
	瞑想ヨーガ	★★	1	座位の姿勢からストレッチ系のポーズを取り入れ、身体をゆるめていきます。内面の健康にも良い影響を与えられるレッスンです。	25名	
	USAボールエクササイズ	★	1	ボールを使って、各関節をゆるめていきます。肩こり、腰痛、膝痛の方に特におすすめのレッスンです。	25名	
	ヨガベーシック	★★	2	呼吸とともに気持ちよく流れるように基本的なヨガのポーズをとることで血液の流れを良くし、心と体のバランスを整えるレッスンです。	25名	
	24式太極拳	★★	2	ゆっくりとした動きでバランスよく全身の筋肉を使い、精神集中をしていきます。また、複式呼吸を行いながら心肺機能を高めます。	30名	
	セルフコンディショニング	★★	2	全身の筋肉のバランスを整え、機能向上による、運動効果獲得を目指すレッスンです。	25名	
	KABUKIフィットネス	★★	2	歌舞伎の所作(見得・飛び六法等)をふんだんに取り入れて体幹トレーニングを行います。当クラブオリジナルのレッスンです。	25名	
	骨盤体操	★★★	2	股関節・骨盤周りのトレーニングです。股関節を効果的に動かして股関節の機能を向上させます。体のメンテナンスにおすすめです。	25名	
	ピラティスベーシック	★★★	3	ピラティスの基本を体感することができます。姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けし、ストレスの軽減・美肌効果があります。	25名	
	プレイングヨーガ	★★★	3	立位を中心としたパワー系ヨーガです。呼吸と身体の動きを連動させ引き締まったキレイなボディラインを目指すレッスンです。	25名	
	ピラティスベーシック+	★★★★	4	ピラティスの基本的な動きをクリアされた方が対象となります。骨盤と背骨の位置を調整し、深層筋を目覚めさせしなやかな筋肉を作ります。	25名	
	リズムミルズ	SH'BAM	★★★	3	シンプルかつ楽しい振り付けでダンスをアレンジした有酸素運動はカロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。	18名
		LES MILLS CORE	★★★	3	体幹周りの筋肉を中心に、より強靱な肉体をつくることを目指したレッスンです。運動パフォーマンスを向上させたい方へおすすめです。	22名
BODY BALANCE		★★★	3	簡単なヨーガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたレッスンです。脂肪燃焼効果と柔軟性向上におすすめです。	25名	
BARRE		★★★	3	クラシックバレエの基本姿勢から体を安定させ、支えとなる筋肉、体幹の強化が期待できます。綺麗にシェイプアップするには最適です。	18名	
BODY JAM		★★★★	4	様々な要素で構成されたフィットネスダンスです。最新の音楽とホットな振り付けを楽しめます。脂肪燃焼に効果的です。	18名	
BODY COMBAT		★★★★	4	パンチやキックを繰り返す動きは実にダイナミック！エネルギッシュな音楽に合わせて、主に格闘技の動きをベースにした脂肪燃焼レッスンです。	18名	
GRIT CARDIO		★★★	5	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。脂肪燃焼効果と心肺機能の向上におすすめです。	18名	
GRIT STRENGTH		★★★	5	バーやプレートを使用した短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。(有料 550円/回)	6名	

# 2022.7.1~7.31

## レッスン参加時のお願い

- レッスン開始20分前より受付開始、開始時間以降は、レッスンにご参加いただけません。
- プールレッスン以外は、必ずマスクを着用してください。
- マットを使用するレッスンは、お客様自身で準備・片付けをお願いします。
- レッスン中、体調が優れない時は、直ちにインストラクターにお申し出ください。
- レッスンによっては、WEB予約の方を優先する場合がございます。

※アリーナでのレッスンの定員30名です。

★各レッスンWEB予約定員は、定員の半分です。  
※有料レッスンはフロントへ直接、お問合せください。



## POOL LESSON

	プログラム	難易度	強度	内容	定員
スイム	初級スイム	★★	2	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。泳法の基本を無理のないペースで練習していきます。	30名
	中級スイム	★★★	3	4泳法を25m以上泳げるようになるためのレッスンです。上手に泳ぐためのポイントを細かくお伝えしていきます。	30名
	上級スイム	★★★★	3	持久力、スピードをあげることを目的としたレッスンです。(1000m~1500m)	30名
	マスターズスイム	★★★★★	5	水泳の大会に出場したり、同じ志の仲間とともに、自分の限界に挑戦するレッスンです。	30名
プール 水中運動	水中ウォーキング	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し、腰や膝への負担を減らしながら体を動かしていくレッスンです。	30名
	腰痛改善ウォーキング	★★	2	腰痛の再発防止・予防。ストレッチと筋力強化及び全身のリラクゼーションを行います。腰に痛みがある方におすすめのレッスンです。	30名
	ウォーキング初級	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し水中での基本的な歩き方を中心に行う有酸素レッスンです。	30名
	浮き棒	★★	2	浮力のある浮き棒を使って、全身の筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。膝痛、腰痛の方にもご参加いただけるレッスンです。	30名
	ウォーキング中・上級	★★★	3	水中でのジョギング・ジャンプ等、水の特性を利用して行う有酸素レッスンです。水中ウォーキングに慣れてきたらご参加ください。	30名
	アクアビクス	★★★	3	音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで腰痛の緩和、姿勢改善に効果的です。ストレス発散や膝・腰に不安がある方におすすめです。	30名