2025年 6月

PROGRAM GUIDE
～プログラムガイド～

今月のお知らせ

梅雨の時期になりました。
引き続き体調管理に留意しましょう。健康維持・免疫力UP・運動不足解消等々に
パインズのレッスン・プール・ジムをご活用ください(o^―^o)

スタジオレッスン

鍛えたい！ / ダイエット / 体力強化

もくもくやりたい / 楽しくやりたい！

筋トレ系・ヨガ・ストレッチ
※どなたでも参加できます。

エアロ・STEP・ダンス系

筋トレ系

筋トレ改造術
自体重や器具を使っての筋力トレーニングです。

健康体操！
ストレッチ・筋トレ・有酸素等いろんな運動で楽しく健康になりましょ

シニアからだ改造術
シニアになってもかっこよく美しく！高い目標で頑張ろう！

ミラクルダイエット
筋トレと有酸素運動で相乗効果を狙い若さをゲット！

美筋ダイエット
筋トレと体幹トレーニングで美ボディを手に入れましょ

美体筋メソッド
正しい筋トレで、美しい身体を目指そう！

機能活性Exe
筋トレで全身を鍛えて痛みを改善し、100歳健康を目指しましょう！

ボディトレ
身体を温めて柔軟性＆筋トレで代謝UP！動きやすい身体つくりを目指します。Zumbaの前のウォーミングアップとしてご参加をお勧めします。

コンディショニング

シニアストレッチ
関節の痛みを和らげたり、筋肉をつけるコツをお教えします！

ヒーリングマインドヨーガ
エネルギーの活性化からヒーリングへ心身の潜在能力を高

Beautyヨーガ
自身を知り、感じることを養い、美しく輝く心とカラダに磨きをかけま

リラックスヨーガ
心とカラダに刺激を与え、癒し、全身をリラックス

ハタヨガ
アサナ（ポーズ）の基本を学んでいきます。初心者の方にもおススメで

ナチュールピラティス
ボディラインを維持・改善。筋力UPとリラクゼーションにも役立つ内容

ひめトレ
骨盤底筋群を活性化します！姿勢改善、肩こり解消、下腹ポッコリ、尿漏れ予防等様々な効果を期待

骨盤調整ストレッチ
骨盤の歪みを整え本来あるべき正しい背骨と骨盤のポジションに導

ルーシーダットン
身体を健康で丈夫にし、老若男女どなたでも行える体操です。

エアロビクス

らくらくエアロ ★★
簡単なステップを中心に楽しみながら全身で大きく動

初中級エアロ ★★
初級よりもレベルも難易度も少しアップしたコンビネーションを加えたレッスンです。

みんなでエアロ ★★
気持ちよく全身の持久力を高め、みんなで!楽しくダイエットしましょう。

チャレンジエアロ ★★
初級からステップUPしたい人向け。少し複雑な動作にもチェレンジしていきます。

パフォーマンスエアロ ★★★
エアロビクスをベースにダンススパイスを散りばめたエクサ

STEP

初級STEP ★
基本のステップを中心にシンプルな動きで汗をかきましょう。

初中級STEP ★★
ステップの様々なバリエーションを楽しみながら脂肪を燃焼し

ボディシェイプSTEP ★★
ダンベルを使用し、自体重コントロールのトータルレッスン

ストレッチポール
手軽にコアを整え活性化でき、姿勢や不調の改善が目指せます。
※ポールを使う為疾患がある方などは医師やIRとご相談の上参加ください。

ダンス系
どなたでも参加できます。

ベリーダンス
アラブ調なオリジナルリズムでのダンスエクササイズ

ジャズダンス
リズミカルからスローまでいろんなスタイルで踊ります。

歌謡フラ
日本の歌謡曲で楽しくフラを踊りましょう。未経験の方大歓迎です。

Zumba
様々なステップを楽しむ。ラテン系ダンスエクササイズ

SALSATION®
音楽ジャンルにとらわれず自然に身体を動かしたくなるダンスプログラム

プールレッスン

鍛えたい！ / ダイエット / 体力強化

泳がずに効率よく水中運動 / 泳ぎたい

ウォーキング

ファンファンJogウォーキング
全身を動かし楽しくカロリー消費しましょう！

スリムウォーク
水の抵抗を利用して、鍛えながらスリムをゲット！

水中ウォーキング
水の抵抗を利用して楽しく全身運動！

アクアビクス

かんたんアクア
簡単なアクアビクスで楽しく健康になりましょう。

アクアビクス
音楽にあわせながら楽しく全身運動していきます。

エクササイズ

アクアエクササイズ
正しい姿勢を手に入れ、歪みをなくし若さをGET！

フルパワーサーキット
成長ホルモンを分泌させて免疫力をUP！

水中サーキット
ウォーキングとジョギングを入れながらゲーム感覚で楽しく鍛えよう！

障害者エクササイズ
水の抵抗を利用し、ゆっくり丁寧に鍛えます。障害を

みんなでサーキット
遊具を使って筋トレやウォーキング！
楽しく健康になりましょう！

泳ぎを極めたい

自由形
自分にあった動きを極めよう！

SWIMスペシャル ★★★★
1時間で4種目泳ぎます。

楽しく泳ぎを覚えたい

水慣れ ★
プール初心者の方大歓迎！まずは水とお友達になりましょう

はじめての4泳法 ★
各泳法の基本を練習します。種目は自由です。

クロールⅠ ★
クロールの基礎練習。呼吸無しの動作で基本をマスターしましょう。

クロールⅡ ★★★
クロールの呼吸動作を習得します。

4泳法 ★★★
「はじめての4泳法」の応用編。

マーク無し・・・・どなたでも参加可能
初級・・・・・・・・・・★
初中級・・・・・・・★★
中級・・・・・・・・・★★★
中上級・・・・・・・★★★★