

2025年
12月

PROGRAM GUIDE

～プログラムガイド～



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。

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す！

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う！

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。

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いてゆくストレッチ

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。

ストレッチボール

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。
※ボールを使う方には医師や理療士とご相談の上参加ください。

ストレッチボール
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

- 31(水)はプール休館日の為ご利用いただけません。
- 年末年始の営業、レッスン開始日は例年と異なります。
下記の「年末年始営業のお知らせ」をよくご確認の上、ご来館いただきますようお願いいたします。
- レッスンの急な変更等はスポーツクラブ入口、プール・スタジオ前掲示板、HP、Facebook等もご確認ください。

お知らせ

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

ウオーキング
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！

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！

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！

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！

水中ウォーキング
水の抵抗を利用して楽しく全身運動！

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。障害をお持ちでも入れるレッスン

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す！

アカビクス
音楽にあわせながら楽しく全身運動していきます。

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。

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……★★★★

※例年とは異なりますのでご注意ください

	12/31 (水)	1/1 (元旦)	1/2(金)～1/4(日)
ジム	10:00～20:00	13:00～20:00	10:00～21:00
プール			土日10:00～20:00
温泉	10:00～22:00*	10:00～22:00*	6:00～24:00