

レッスン名	時間	内 容
健康&ストレッチ系		
ストレッチ	15分	ゆっくりと身体を伸ばし、筋肉をほぐしていくプログラムです。
ストレッチポール	30分	身体の左右差や緊張の高い部分を感じながら、自分でリラクゼーションを図ることができます。
アロマストレッチ	30分	アロマの心地よい香りに包まれながら、縮こまった体を気持ちよく伸ばしていくプログラムです。
エアロビクス系		
はじめてエアロ	45分	未経験者の方を対象としたプログラムです。
かんたんエアロ	45分	基本的なステップで行い、始めたばかりの方を対象としたプログラムです。
初級エアロ	45分	基本動作の振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指すプログラムです。
初中級エアロ	45分	初級からのステップアップ。動きのバリエーションを楽しんでいただけるプログラムです。
ヨガ&ピラティス系		
ヨガ（優しい）	45分	心と身体のバランスを整え、リラックスできるプログラムです。
ピラティス	45分	体の外側にあるアウターマッスルではなく、深層部にあるインナーマッスルを鍛えます。
脂肪燃焼系		
STRONG NATION®	45分	アメリカ最先端の新感覚インターバルトレーニング！！ド田舎水島に上陸！
ボクササイズ	45分	ボクシングのパンチ動作を中心に、キックやフットワークなどの要素を取り入れたプログラムです。
空手	60分	サンドバックを打って心も身体もスッキリするプログラムです。グローブをご持参ください。
キックボクシング	60分	サンドバックを使い全身の体幹を使うプログラムです。グローブをご持参ください。
筋トレ系		
チューブトレーニング	20分	チューブを引っ張ったり、押ししたりしながら負荷をかけるトレーニングです。
シェイプアップ	20分	各部分の筋力トレーニングを行うことで、脂肪の蓄積やたるみを解消していくプログラムです。
自重トレーニング	30分	自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングです。
美尻トレーニング	30分	太ももやウエストと併せてお尻にアプローチ！メリハリメイクプログラム☆ マットをご持参ください。
マシンガイダンス	30分	基本的なマシンの使用方法の指導や質疑応答、フォームの改善のサポート！フロントにて予約受付。

- ※レッスン中には水分補給を意識して行ってください。※体調の悪いときは、無理せず控えましょう。
- ※ヨガ・ピラティス・ストレッチへご参加の方はヨガマットをご持参ください。
- ※スタジオレッスンに遅れてご参加される場合、レッスン開始5分以内であれば入室可能です。