

プールプログラム

種類	内容
アクアウォーク ウォーク、ウォーク60 エンジョイウォーク	健康維持・運動不足解消、またはひざ・腰・肩の痛みを緩和する目的に、水の特長（浮力、水圧、抵抗、水温）を活かしたウォーキング、ジョギング、ストレッチング、筋トレなどを行います。
アクアシェイプ	水の抵抗を活かしたいろいろな動きを楽しむ水中エクササイズ。持久力アップやシェイプアップに効果的な全身運動が行えます。
初心者水泳	プール内で自由に動かせる様に、歩く、潜る、浮く、進む等水慣れを中心とした練習をします。
初級水泳	木曜日、金曜日は月替りで4種目を練習します。（400m～500m前後） 水曜日（夜）は週替りで4種目を練習します。（800m前後）
中級水泳	4種目を1200m前後泳ぎます。
上級水泳	週替りで4種目のフォーム練習やタイムアップ練習を行います。（1700m前後）

スタジオプログラム

種類	シューズ	内容
コンディショニング& 簡単エアロ	○ (必要)	自重を活用したスロートレーニングを行い、バランスのよい体づくりを目指すコンディショニングと初級者向けのエアロビクスを行います。
ZUMBA®	○ (必要)	世界中で大人気のダンスフィットネスで、アップビートな世界各国のリズムにのせて楽しく体を動かす脂肪燃焼系エクササイズ。
フラダンス	不要	ハワイの伝統舞踊である「フラダンス」は、歌詞の意味に合わせた振りを踊ります。
ペルビクストレッチ	不要	骨盤調整プログラム。骨盤を支えているインナーマッスルを動かすことで骨格を整えます。
リトモス	○ (必要)	リトモスは、11曲の音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。各種のダンス（ヒップホップ、ラテン、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レグトンなど）により構成されています。
リトモス&ダンスストレッチ	○ (必要)	※ボル・ド・ブラは、立って動くピラティス。ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラム。
リトモス&ボル・ド・ブラ	○ (必要)	