

2025年4月『改変』

## トレーニング教室 プログラムのご案内 (プログラム・スケジュールは諸事情により変更になる場合がございます)

- デイ会員 : 昼間のプール教室、トレーニング教室 + 昼間のフリー  
ナイト会員 : 夜間のプール教室、トレーニング教室 + 夜間のフリー  
フル会員 : 全ての時間帯のプール教室、トレーニング教室、フリー  
シニアフル会員 : 全ての時間帯のプール教室、トレーニング教室、フリー  
週1回コース : 週1回、申込をしたプール教室またはトレーニング教室のみ(お休みした分は振替が可能です)

ゆったり筋トレ	60分	1~2	足やお腹などを鍛える筋トレをゆっくりペースで行います。体力には自信ないけど筋力を維持したい！という方におすすめのクラスです。
関節痛改善トレーニング	60分	1	全身をほぐし、動きやすい身体に整えます。関節痛予防の筋トレも行い痛みの改善を目指します。筋力をつけなければいけないけど、痛みがあって自信がない、そんな方でも大丈夫！無理なく運動できます。
腰痛体操	60分	1	さまざまな運動(筋トレ・有酸素運動)やストレッチを行い、痛みの緩和を目指します。慢性的な腰痛で悩んでいる方におすすめのクラスです。
筋膜リリースとストレッチポール	30分	1	フォームローラーで筋膜リリースを行ったり、ストレッチポールで背骨を整える運動を行います。一日の最後に、ほっと力が抜ける時間を味わってみませんか🐾
体力アップトレーニング	60分	3	全身を鍛える筋トレや、簡単な有酸素運動を行い、体力アップを目指します。今より体力向上したい！前向きな方におすすめです。
筋トレ下半身	30分	3	足やお尻の筋肉をしっかりつけたい方向けの内容です。
筋トレ上半身	30分	3	主に胸や背中、腹筋を鍛えます。
追い込み系トレ	30分	4	どの筋肉を追い込むかはお楽しみ！短時間にしっかり効かせたい人におすすめです！
シェイプアップトレーニング	60分	3~4	筋トレと有酸素運動を組み合わせたトレーニングで効率よく筋力アップと脂肪燃焼を狙います。気持ちよく汗をかきたい方、身体を引き締めたい方におすすめです。
【NEW】やせるダンス	60分	3	お腹周り、足、背中などを引き締めるかんたんダンスを行います。最後はリラクゼーションストレッチで身体をほぐし、ストレスを解消しましょう。
健康ダイエット	60分	4.5	健康的な「メリハリBODY」を目指して、ちょっぴりハードな全身の筋トレとちょっぴりハードな有酸素運動を行います。関節に痛みがない方向けのクラスです。Let's 健康！！
楽しく有酸素運動	45分	3	月ごとに内容を変えながら楽しく有酸素運動を行います。痩せたいけどキツイ運動は嫌な人！大歓迎です！！
筋膜リリースと腹筋	30分	2	筋膜をほぐし、身体を整えてから腹筋を行うことでより効果が期待できます！