TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム内容

		内容
		初心者の方でも無理なく、バレエを楽しみながらできるクラスです
トレーニング室	初めてバレエ	
	初めてヨガ	ヨガ初心者の方でもお気軽に参加していただけるヨガの入門クラスです
	パワーヨガ	様々なヨガをミックスさせて作られた「現代ヨガ」のクラスです
	ピラティス&ストレッチ	静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます
	ピラティス	静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。火曜日よりも強度を上げたクラスです
	骨盤エクササイズ	骨盤周りを使い、呼吸に合わせて身体のバランスを整えます 腹圧を掛けることにより、インナーマッスルや内臓を刺激。
	&ストレッチ	お腹を引っ込めたい!ウエストのくびれを作りたい!という方へ
	コンディショニングストレッチ	全身を無理なくストレッチし、調子を整えるクラスです
	からだコンディショニング	骨盤を中心に全身をほぐし動かすことで、快適な「からだ」づくりを目指します。
	ボディメイク	体幹を意識した動きでお腹まわりからシェイプアップを目指します
	太極舞	太極拳や中国武術、民族舞踊の要素を取り入れ、
	初めてベリー	中国的な趣に溢れた音楽に合わせて行うフィットネスエクササイズです 中近東で生まれたダンス。腰や腹部を動かし魅力的なボディラインを目指します
	フリースタイルダンス初級	中近来で生まれたタンス。展で腹部を動かし極力的なボディッチンを白頭しより さまざまなダンスステップを楽しみながら振付を習得します
	フラダンス	心地よい音楽に合わせて踊るフラダンスと現代フィットネスを融合したクラスです
	Zumba gold	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネス。脂肪燃焼効果の期待大!
	リーボックマーシャルアーツ	格闘技のパンチや簡単なキックを使ってストレス解消を目指します
	インナーマッスルストレッチ	マットの上で体幹を意識し、インナーマッスル中心に伸ばすクラスです
	リセットストレッチ	道具を使いながらストレッチし、体の歪みを整えます
	体メンテナンス NEW	全身を調整しながら「肩甲骨・骨盤」に焦点を当てケアするクラスです
	美脚エクササイズ	上半身のストレッチを入れながら、骨盤・脚を重点に整えるクラスです
	バレトン	音楽に合わせ「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」を元にしたシークエンスを繰り返す有酸素運動です
	ボディエクササイズ	リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼!筋トレやストレッチもしながら健康づくりをします
	チャレンジエアロ	音楽に乗り、多彩な動きを組み込んだエクササイズを行います。時には骨盤調整も行います
	ファントレ de リフレッシュ	
	ファントレ ue ソフレッフュ Name	頑張って運動するのではなく、筋膜のライン・呼吸・筋力を意識してカラダの調子を整えていきます
	ニコニコ☆time (無料)	世で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎!
	ニコニコ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎!
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします
	ココニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) ストレッチ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎!
	ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) カざまし☆time (無料) フマイル☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう
	 ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) スマイル☆time (無料) コア☆time (無料) カア☆time (無料) 	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう
	 ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) スマイル☆time (無料) コア☆time (無料) カ 室 名 リフレッシュアクア 	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内 容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!!
	 ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) スマイル☆time (無料) コア☆time (無料) カ 室 名 リフレッシュアクア 初めてアクア 	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!!
	 ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) スマイル☆time (無料) コア☆time (無料) カン☆time (無料) カンプラクア 初めてアクア 初めてバタフライ 	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています
	ココニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) フマイル☆time (無料) カフ☆time (無料) カフ☆time (無料) カフ☆time (無料) カフ☆time (無料) カファ☆time (無料) カファ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎!コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内 容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています 力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!!
	コココ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) フマイル☆time (無料) ファ☆time (無料) カア☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしていますカを入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。
	コココ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) フマイル☆time (無料) ファ☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カアった 初めてアクア 初めてアクア 初めてアクア オーニングスイム (中上級) フォーミングスイム (中上級) オープンウォータースイム	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内 容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています 力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。
プ	コココ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) フマイル☆time (無料) コア☆time (無料) カア☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内 容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています カを入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。 泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。
プー	ココニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) フマイル☆time (無料) コア☆time (無料) カフ☆time (無料) カア☆time (無料) カファ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています カを入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。 泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。 各種目のポイントを意識しながら泳いでみましょう。
プール	ココニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) ファ☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) ファ☆time (無料) カア☆time (無料) カファ☆time (無料) カファ☆time (無料) カファカア 初めてアクア 初めてアクア 初めてアクア 初めてバタフライ パワースイム(中上級) フォーミングスイム(中上級) オープンウォータースイム ビギナースイム 4種目ワンポイント はじめて平泳ぎ	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています 力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。 泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。 各種目のポイントを意識しながら泳いでみましょう。 はじめての方でも安心して参加できます。平泳ぎの基礎から教えるクラスです。
プール	ココニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) ファ☆time (無料) カア☆time (無料) カーテンプスイム (中上級) フォーミングスイム (中上級) オープンウォータースイム ビギナースイム 4種目ワンポイント はじめて平泳ぎ ワンポイントクロール	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! がめての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています 力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。 泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。 各種目のボイントを意識しながら泳いでみましょう。 はじめての方でも安心して参加できます。平泳ぎの基礎から教えるクラスです。 クロールに特化して練習するクロールです。ワンランク上のクロールを目指しましょう。
プール	<pre>ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) カマ☆time (無料) コア☆time (無料) コア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カファクア 初めてアクア 初めてアクア 初めてバタフライ パワースイム (中上級) フォーミングスイム (中上級) オープンウォータースイム ビギナースイム 4種目ワンポイント はじめて平泳ぎ ワンポイントクロール アクアエクササイズ 楽々トレーニング&リラクゼーション</pre>	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内 ② 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています 力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。 泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。 はじめての方でも安心して参加できます。平泳ぎの基礎から教えるクラスです。 クロールに特化して練習するクロールです。ワンランク上のクロールを目指しましょう。 音楽に合わせてアクアダンスを行い,筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです 水の抵抗を利用して筋力アップやストレッチ、ヌードルを使い筋肉をほぐします。
プール	<pre>ニコニコ☆time (無料) フレッシュ☆time (無料) ボール☆time (無料) ステップ☆time (無料) コアバランス☆time (無料) ストレッチ☆time (無料) めざまし☆time (無料) スマイル☆time (無料) ファ☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カア☆time (無料) カアった 初めてアクア 初めてアクア 初めてバタフライ パワースイム (中上級) フォーミングスイム (中上級) オープンウォータースイム ビギナースイム 4種目ワンポイント はじめて平泳ぎ ワンポイントクロール アクアエクササイズ 楽々トレーニング&リラクゼーション</pre>	皆で楽しくエアロビクス!簡単な動きを行います。初心者大歓迎! いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪ 多種多様なボールを使ってカラダを動かします ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎! コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう 内容 水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう!! 初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう!! バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています 力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう!! よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。 長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。 泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。 各種目のポイントを意識しながら泳いでみましょう。 はじめての方でも安心して参加できます。平泳ぎの基礎から教えるクラスです。 クロールに特化して練習するクロールです。ワンランク上のクロールを目指しましょう。 音楽に合わせてアクアダンスを行い,筋カアップと脂肪燃焼を目的としたクラスです