



2023年 9月 レッスンプログラム スケジュール

エステ流 サ活のススメ!

✕

巷で大人気のサウナで整う。通称「サ活」。エステならトレーニングとサウナの両方で交感神経と副交感神経のスムーズな入れ替えが行え、ワンランク上の整うが体感できるかも!

グラビティピラティス

BFR加圧+マシンピラティスで 人間本来のキレイを作る



こんな方におススメ!

- ①眠りが浅く疲れやすい
- ②肌荒れやたるみが気になる
- ③骨盤のゆがみや肩こり・腰痛の悩みがある
- ④痩せてきれいな体になりたい

1回コース 1,650円 4回コース 5,500円

詳しくはスタッフまでお問合せください

周年キャンペーン 開催決定!

詳細は随時発表します

	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00												
30	③	①	②	③	②	①			①	②		
11:00	10:30~45分 初級ステップ 川瀬 🍌	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍌	10:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌	10:30~50分 POWER 樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA 下村 🍌			10:30~50分 美尻ヨガ Sao 🍌	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍌		
30			有料 SGT		バーベル					姿勢改善		
12:00	③	①				②			③	②		
13:00	12:00~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	12:00~50分 ボディケア 池内 🍌	12:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	13:00~60分 スイムSGT 中村	12:00~50分 AB トレーニング 山本 🍌	12:00~30分 ピラティス スタッフ 🍌			12:00~45分 B.style.step 小野山 🍌	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田		
30		姿勢改善	有料 SGT		バレエ・体幹	姿勢改善			ステップ			
14:00	①	②			③	①			③			
15:00	13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原 🍌	13:30~30分 ピラティス スタッフ 🍌			13:30~50分 GROOVE 内窪 🍌	13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村 🍌			13:30~50分 FIGHT 尾張部 🍌			
30		姿勢改善			ダンス				格闘技			
16:00												
18:30												
19:00												
20:00		②	②			②			②	②		
21:00	20:00~45分 ZUMBA TOMOKO 🍌	19:30~50分 パレトン 戸田 🍌	19:30~50分 グラビティ ピラティス 伊藤		20:15~45分 Party Dance Night Ayano 🍌	19:30~30分 ピラティス スタッフ 🍌	20:00~50分 グラビティ ピラティス 伊藤	19:30~45分 アクアピクス 池内 🍌	19:30~50分 アスリートヨガ 後明 🍌	19:40~50分 CENTERGY 中村 🍌	19:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	
30	ラテンダンス		有料 SGT		ダンス	姿勢改善	有料 SGT			ヨガ・ピラティス	有料 SGT	
22:00	③	③	②		③				③	③		
23:00	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🍌	21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原 🍌	21:00~50分 グラビティ ピラティス 伊藤		21:30~50分 FIGHT 尾張部 🍌				21:00~50分 GROOVE 内窪 🍌	21:00~45分 B.style.step 小野山 🍌		
30			有料 SGT		格闘技				ダンス	ステップ		

入会3ヶ月以内の方限定

●ミニレッスンスケジュール ジム初心者の方が安心してご参加いただけるレッスンです。まずはここからスタート!

曜日・時間	レッスン名	内 容	曜日・時間	レッスン名	内 容	曜日・時間	レッスン名	内 容
月 14:30	姿勢改善	ストレッチポール 背中マシン	水 12:30	Basic Training	ANNEX	土 13:00	Fast Step	マシンの使い方の総復習
月 20:30	Attractive Body Shape	女性エリアマシン ※女性限定	水 20:00	Fast Step	マシンの使い方の総復習	土 16:00	筋膜ケア	体のコリをほぐす
火 11:45	Attractive Body Shape	女性エリアマシン ※女性限定	金 11:30	膝痛・腰痛	関節周辺の筋肉ほぐし	日 16:00	オーダートレーニング	ご希望に合わせた内容
火 20:15	美脚	下半身マシン	金 19:00	姿勢改善	ストレッチポール 背中マシン			
水 10:15	ウェストShape	骨盤体操 腸腰筋ストレッチ	金 21:00	シックスパック	腹筋 TRX			

【定員各3名】 レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布します。

2023年 9月 レッスンプログラム スケジュール

金曜日			
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
			アクアエリア
30	②	③	
11:00	10:30~50分 CENTERGY 中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス 大橋 🍃	11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍃
30	ヨガ・ピラティス		
12:00		ホット ①	
30	③	12:00~50分 ボディメンテ ダンスヨガ 増田 🍃	12:00~50分 スイム上級 中村
13:00	12:30~45分 初級エアロ 浜本 🍃		
30	①		②
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本 🍃		13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00		②	
30		19:00~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善	
20:00	②		②
30	20:00~50分 POWER 伊藤 🍃 バーベル	②	20:00~50分 グラビティ ピラティス 内窪 有料 SGT
21:00	③	20:30~50分 アニマルフロー 荒木 🍃	
30	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃 格闘技		
22:00			
30			

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム



土曜日	
10:00	Aスタジオ
30	①
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
30	
12:00	③
30	12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬 🍃
13:00	①
30	13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 🍃
14:00	②
30	
15:00	③
30	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍃
16:00	
30	
17:00	③
30	17:00~50分 POWER 伊藤 🍃 バーベル
18:00	③
30	18:20~50分 GROOVE 内窪 🍃 ダンス
19:00	

日曜日		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ
		ジムエリア
30	①	②
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 🍃	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善
30		
12:00	③	
30	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	②
13:00		12:00~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT
30	①	
14:00	13:00~45分 パレトン 渡辺 🍃	
30	②	
15:00	14:00~50分 CENTERGY 宮田 🍃	ホット ①
30	ヨガ・ピラティス ③	14:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
16:00		
30	15:20~50分 FIGHT 尾張部 🍃 格闘技	
17:00		
30		

【定員について】
 Aスタジオ 35名
 ※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名
 Bスタジオ 20名
 ピラティス 15名
 泳法レッスン 20名
 ※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

レッスンプログラム内容一覧

<ショートレッスン（骨盤体操・筋膜リリース・ストレッチボール）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
-	20	-	★	体のコンディションを整える内容のレッスンです。曜日ごとで内容異なります。	★

<MOSSA プログラム（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<ヨガ・調整系（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本的ポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いつながりながら身体をほくします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチアッププログラム。	★
パレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
アニマルフロー	50	150	★★	動物の動きに加えて、ヨガ、筋膜体操、カポエイラ、フレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んで海外でも人気のエクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★

<エアロピクス系（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロピクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンが初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロピクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロピクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
Bstyle.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を良くするための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら下半身シェイプしていきます。	★★

<ダンス系（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう。	★~★★

<プール系（アクアエリア）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介

● サポートパーソナル



『緩めて』⇒『整えて』⇒『固めて』⇒『痩せる』

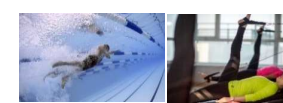
効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める！『エステに來たからには結果を出してほしい！』そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりサポートします。身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのかお悩みのピッタリです！

● パーソナルトレーニング



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などあなたに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。今までの人生を変えたいというあなた。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走りましょう。泳ぎを極める【スイム】クラス ・体改善【グラビティピラティス】クラス 今よりステップアップしたい方におすすめです。

ご家族・お友達と楽しく運動しましょう！



通うなら estyへ!! **秋のエクササイズ Campaign! 11.29[水]まで**
6ヶ月間 月会費 50%OFF 全施設利用可!

紹介者特典

QUOカード3,000円

グラビティピラティス1回無料券

グラビティピラティス

BFR加圧+マシンピラティスで人間本来のキレイを作る



こんな方におススメ!

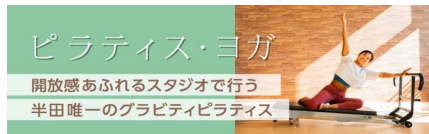
- ①眠りが浅く疲れやすい
- ②肌荒れやたるみが気になる
- ③骨盤のゆがみや肩こり・腰痛の悩みがある
- ④痩せてきれいな体になりたい

1回コース 1,650円 4回コース 5,500円

詳しくはスタッフまでお問合せください

エスティピラティスのHPができました

esty pilates



	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00												
30												
11:00	10:30~45分 初級ステップ 川瀬	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~50分 グラビティピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内	10:30~50分 POWER 樋口	10:30~50分 RELAX YOGA 下村			10:30~50分 美尻ヨガ Sao	10:30~30分 ピラティス スタッフ		
30			有料 SGT		バーベル					姿勢改善		
12:00												
30												
12:00	12:00~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア 池内			12:00~50分 AB トレーニング 山本	12:00~30分 ピラティス スタッフ			12:00~45分 B.style.step 小野山	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田		
30		姿勢改善			バレエ・体幹	姿勢改善			ステップ			
13:00												
30												
13:00	13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	13:30~30分 ピラティス スタッフ	12:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	13:00~60分 スイムSGT 中村				13:00~60分 スイムSGT 中村				13:00~50分 スイム初級 中村
30		姿勢改善	有料 SGT	有料 SGT				有料 SGT				
14:00												
30												
15:00	15:00~50分 フラダンス 森											
30												
16:00												
30												
18:30												
19:00												
30												
20:00	20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	19:30~50分 パレトン 戸田	19:30~50分 グラビティ ピラティス 伊藤									
30			有料 SGT									
21:00												
30												
21:00												
30												
22:00	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田	21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原										
30												
22:00												
30												

**サポート
パーソナル**

『緩めて』⇒『整えて』⇒『固めて』⇒『痩せる』

効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める! 『エスティに来たからには結果を出してほしい!』そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりサポートします。身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのかお悩みの方にピッタリです!

2023年 10月 レッスンプログラム スケジュール

レッスンプログラム内容一覧

金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	②	③		
11:00	10:30~50分 CENTERGY 中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス 大橋 🍃		11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍃
30	ヨガ・ピラティス			
12:00		ホット ①		
30	③	12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田 🍃		12:00~50分 スイム上級 中村
13:00	12:30~45分 初級エアロ 浜本 🍃			
30	①		②	
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本 🍃		13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田	
30			有料 SGT	
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00		②		
30		19:00~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善	②	
20:00	20:00~50分 POWER 伊藤 🍃		19:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	
30	②		有料 SGT	
21:00	バーベル	20:30~50分 アニマルフロー 荒木 🍃		
30	③			
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃			
30				格闘技

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	①
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
30	
12:00	③
30	12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬 🍃
13:00	
30	①
14:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 🍃
30	
15:00	③
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍃
30	
17:00	③
30	17:00~50分 GROOVE 内窪 🍃
18:00	ダンス
30	②
19:00	18:20~50分 CENTERGY 中村 🍃
30	ヨガ・ピラティス

日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00			
30	①	②	
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 🍃	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善	
30			
12:00	③		②
30	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺		12:00~50分 グラビティ ピラティス 宮田
13:00		②	有料 SGT
30	②	13:00~45分 パレトン 渡辺 🍃	
14:00	13:10~50分 POWER 樋口 🍃		
30	③		
15:00	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga 大橋 🍃	
30			
16:00			
30			
17:00			
30			

【定員について】

Aスタジオ	35名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
泳法レッスン	20名

※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名

※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム

② → 筋力トレーニング系プログラム

③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



<MOSSA プログラム (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽マストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方も大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★~★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★~★★
始めるアシュタンガヨガ	50	120	★	呼吸、目線、バンダ（丹田）を意識し、集中力を高め体の浄化を促していきます。	★~★★
ボディメンテナンスヨガ	50	120	★	深い呼吸の流れに乗せて体を緩めていき、正しく動き体を整え、必要な筋力を養っていきます。	★~★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を整えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
パレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
アニマルフロー	50	150	★★	動物の動きに加えて、ヨガ、筋膜体操、カポエイラ、フレキシダンス、ハンドスタンなどの様々なムーブメントを取り込んだ海外でも人気のエクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★

<エアロピクス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロピクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンが初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロピクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロピクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら下半身シェイプしていきます。	★★

<ダンス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★~★★

<プール系 (アクアエリア)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介

● パーソナルトレーニング



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などあなたに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。今までの人生を変えたいというあなた。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。泳ぎを極める【スイム】クラス
・体改善【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におすすです。