

### ★スリムボディ系★ (スリムで健康な身体を目指したい方)

easy (エアロ入門)	30	初心者の方にお勧めのクラスです。体を動かす事に慣れていきましょう。
soft (初級エアロ)	45 60	簡単なエクササイズが好きな方にお勧めです。大きく体を動かし運動効果を高めます。
soft (内容週替り)	45	エアロを中心に週替わりで昇降運動や筋コンディションをプラスしたクラスです。
middle (中級エアロ)	60	運動に慣れてきた方にお勧めのクラスです。歩く、弾むなどの動きで汗をかいていきましょう。
step (初級エアロ)	45	初心者の方や簡単なエクササイズが好きな方にお勧めのクラス。ステップ台を使って体を動かす事に慣れていきましょう。

### ★インナーアタック系★ (きゅっと引き締まった身体を作りたい方)

ピラティス	45 60	インナーマッスルを鍛え、骨盤や身体の歪みを整えます。美しいカラダを作りましょう。
アナトミック骨盤ヨガ	60	骨盤周辺の関節、筋肉を鍛え柔軟性を向上させます。怪我の予防にも効果的です。
ペルビックストレッチ	30	骨盤の周りの(インナーマッスル)をほぐす事や鍛える事ができます。姿勢改善などにお勧めです。

### ★オリジナルプログラム★ (ウインズ限定のオリジナルプログラムで楽しみたい方)

アロママッサージ	35	様々な香りの中でアロマを用いたセルフマッサージを行い心身の疲労回復をします。
エアロシェイプ	45	簡単なリズムとボディシェイプを目的としたエクササイズです!!
元気教室	25 30	ロコモ・メタボ予防改善を目的とした簡単運動教室。関節、筋肉を強化して行きます。
クロスサーキット easy	30	自身の体力に合わせて、関節や筋肉を動かし気持ちよく運動が行える健康増進を目的としたクラスです。
クロスサーキット	30	体力に合わせて、様々な筋トレ・有酸素運動を行い、心肺機能の向上を得るクラスです。
インターバルトレーニング	30	決められたタイムで自分のペースに合わせて、反復運動を行い体力向上を得るクラスです。
ヒップシェイプ	30 40	ヒップを中心に柔軟性アップ・筋力アップをめざし、理想のボディを目指します。
リリースストレッチ	25	激しい運動の後に進めなクラスです。可動行きの向上や筋肉再生のきっかけにもなります!
おなかスッキリ	10	お腹周りが気になる方やもう少しお腹を細くしたいならこのクラスです!
ストレッチ	10	全身の筋肉をしっかりと伸ばし正しいストレッチを修得します。運動前後にもどうぞ!
美脚体操	10	美しいレッグラインを目指し引締めや疲労回復を目的としたクラスです。

★バランス系★ (心と身体のバランスを整えたい方)		
健康ヨガ	45 60	アサナによる心地よい刺激を感じ自分と向き合うことで綺麗な姿勢、心の変化を感じていきます。
リラクソヨガ	60	心と身体をほぐし自分を見つめ内観力を高めるヨガ。ストレスの解消にも効果的です!
太極拳	60	呼吸を意識しゆっくりとした動作で身体を動かすクラス。身体のバランスを整えていきます。

### ★エンジョイ・スタディ系★ (様々なレッスンで運動効果を高めていきたい方)

ZUMBA	60	ラテン系音楽を楽しみます。ダンスに近い有酸素運動。パーティー感覚で身体を動かします。
ダンスシェイプ	60	簡単なステップにダンスの動きを取り入れウェスト・ヒップ・腕などを引き締めていきます。
BODY PUMP	45 60	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプするクラスです。
BODY COMBAT	35 45 60	音楽に合わせてパンチやキックを繰り返し脂肪燃焼、ストレス発散をする楽しいクラスです。
キックボクシング	45	音楽に合わせてキックやパンチを行う有酸素運動。格闘技の動作で汗をかきましょう。
ヨガ ヨギ -&簡単エアロ	60	脳を活性化させた後の有酸素運動によってより大きな運動効果が得られます!

※BODY PUMPは予約制になります。(定員15名) レッスン開始2時間前の予約になります。

### ★プールプログラム★ (膝・腰など体に負担をかけずに効果をあげたい方)

アクアピクス	60	水の特性を利用した動作や基本動作の応用を取り入れた動き楽しむクラスです。
腰痛コース	90	クラス内容は水中、陸上でのストレッチや体操で腰痛緩和を目指します。
ウォーキングコース	60	「水圧」「浮力」「水温」を上手に使い、水泳と同じ効果をあげていきます。
成人コース	60	泳げない方から、もっと楽しく上手に泳ぎたい方までレベルに合わせてご指導致します。
レディースコース	60	女性を対象に泳げない方から上級まで、レベルに合わせてご指導致します。

### スタジオ・プールレッスンについての注意事項

スタジオ

レッスン開始10分以降のスタジオ入室はご遠慮下さい。スタジオ内での携帯電話等の使用は禁止となっております。インストラクター及びレッスン内容等に変更がある場合がございます。

プール

入水前後は、必ずシャワーを浴びて下さい。入水前に必ずアクセサリ、お化粧を落としてから入るようにして下さい。水着はスポーツ用とし、スイミングキャップの着用をお願い致します。