

【プログラム紹介】スタジオプログラム

プログラム名	時間	対象	内容と効果
エアロビクス系プログラム			
リズム&ストレッチ	45分	初級	音楽に合わせた軽い動きとストレッチを組み合わせたクラスです。
エアロシンプル	45分	初級	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラスです。
エアロビクス	45分	初級	有酸素運動で、音楽に合わせて全身を動かしていきます。
ウォーキングエアロ	45分	初中級	ジョギング・弾む動作のないクラスです。膝がちょっと・・・という方でも安心して動けます。
ダンス系プログラム			
ポルドブラ	45分	初級	バレエとダンスの動きを基本に、正しい姿勢に改善していきます。
はじめての・かんたんストリートダンス	45分	初中級	ヒップホップやファンクの要素を取り入れたクラスです。初心者から中級者の方に最適です。
フリースタイルダンス	45分	初中級	「心が踊る」音楽に合わせて、様々なスタイル※を取り入れたダンスにチャレンジしましょう。心と身体でアクティブに表現します。 ※)スタイル:Hip-hop、Jazz、K-pop、Latinなど
ピギナーズフラダンス	30分	初級	これからフラダンス始めたいという方向けの、基本動作をマスターするクラスです。
フラダンス	45分	初級	フラダンスの基本動作からはじめ、振り付け動作まで行います。
格闘技プログラム			
シェイプアップボクシング	45分	中級	パンチやキックなどを取り入れ、ダイナミックな音楽にのせて行うエクササイズ。心肺機能向上、シェイプアップ、ストレス発散にオススメです。
ムエタイエット	45分	初中級	タイのムエタイをベースにヨーガ、格闘技、ダンスの要素をミックスしたエクササイズクラス。
有料プログラム			
心と体の健康セッション	45分	全ての方	心身のリラックスにより、日ごろのストレスを発散したい方におすすめのセッションです。

プログラム名	時間	対象	内容と効果
調整系プログラム			
ポールリラックス	15分	初級	身体のゆがみを自分で改善できるエクササイズです。
ストレッチ	30分	全ての方	順番に全身の筋肉を伸ばしていきます。運動前のウォーミングアップや運動後のクールダウンにも効果的です。
肩こり腰痛ケア体操	45分	初級	心と身体がリラックスでき、肩こり、腰痛の緩和ができるクラスです。
ピラティス	45分	初級	身体の奥にある筋肉を使い、正しい姿勢を作ります。
セルフコンディショニング	45分	初級	ストレッチをメインにしながら自分で体の調子を整えるクラスです。
リラックス骨盤ストレッチ	45分	初級	骨盤の開き・歪み・前傾・後傾による身体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えていくクラスです。
ヨガ系プログラム			
はじめてヨーガ	45分	初心者	ヨーガをやったことのない方にも参加しやすいよう、簡単なポーズを1つ1つゆっくり丁寧に進めていくクラスです。
ヨーガ・小顔になるヨーガ	45分	初中級	ゆっくりとした呼吸と動作で、心と体をリラックスさせ、ストレス解消や柔軟性のアップにもどうぞ。小顔になることを意識した内容です。
うららこヨガ	45分	初中級	女性特有の不調を改善することを目的とした機能改善ヨガクラス。 女性限定 のクラスとなります。
ぐっすりヨガ	45分	初中級	近年多くの方が悩んでいる不眠や、睡眠の質の改善を目的としたクラスです。前半にしっかり動き、後半、筋弛緩法を用いたリラクゼーションを行います。
タイ式ヨーガルーシーダットン	45分	初級	ヨーガのポーズを中心に、筋トレ・ストレッチ・骨盤の歪み矯正など複数の動きを取り入れます。
健美操	45分	初級	ヨガや太極拳の動きを取り入れた音楽にあわせてゆっくり行う健康体操
ステップ系プログラム			
かんたんステップ	45分	初中級	ステップ台を利用した昇降運動で膝に無理なく、誰にでもたくさんカロリーを消費できます。

【プログラム紹介】プールプログラム

プログラム名	時間	対象	内容と効果
アクアエクササイズ			
アクアピクス&エクササイズ	45分	全ての方	水中で音楽に合わせて楽しく動き、スードル・ビート板などを使用して、体幹を意識しながらトレーニングを行います。音楽を楽しみながらの水中筋力トレーニングです。
<p>※プールプログラムは全て有料(税込)です。</p> <p>30分プログラム・・・210円 45分・60分プログラム・・・310円</p> <p>■プログラムの利用には、別途施設利用料が必要となります。(プログラム参加は高校生以上が対象)</p> <p>■レッスンプログラムは、ご自身に合ったプログラムをご利用下さい。</p> <p>■プログラム内容・担当者につきましては、予告なく変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。</p>			

プログラム名	時間	対象	内容と効果
プールのスキル系レッスン			
スイム初級	45分	初級	水慣れから4泳法の基本を習得するクラスです。
スイム初中級	60分	初級～中級	各泳法の基礎から中級を目指すクラス。
スイム中級	45分	中級	4泳法で25M完泳できる方を対象とし、中級テクニックを習得するクラスです。
クロール・背泳ぎ初級	45分	初級	クロール・背泳ぎの基本を習得するクラスです。
フィンスイム中級	45分	中級	フィンを使って4泳法を泳ぎ、中級テクニックを習得するクラスです。
プール特別プログラム(有料:料金はお問合せ下さい)			
マンツーマンスイミング	30分	初級～上級	子供から大人までご希望の泳法をご希望のレベルで行う個人レッスンです。
プール特別プログラム (有料:料金はお問合せ下さい)			
わくわくスイム	60分	初級～上級	参加者1人1人の目的にあわせて行う泳力アップのためのクラスです。こちらのクラスはフロントにて事前申し込みが必要です。

生野屋内プール
 TEL 06-6731-7381
 大阪市生野区桃谷3-8-18
 利用時間 9:00～20:30(最終受付 20:00まで)
 休館日:第3火曜日(火曜日が祝日の場合は営業、翌平日営業日が休館)
