

【プログラム紹介】スタジオプログラム				【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	プログラム名	時間	対象	内容と効果
<b>エアロビクス系プログラム</b>				<b>調整系プログラム</b>			
リズム&ストレッチ	45分	初級	音楽に合わせて軽い動きとストレッチを組み合わせたクラスです。	ボールリラックス	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。
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。	ストレッチ	25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。
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。	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	体軸を鍛え、整えいつでもキレイな姿勢で、いつでもご自身の力で歩ける体を！マットの上でご自身の体一つでできる運動です。初めての方も安心してご参加下さい。
				ボールリセット	45分	初級	ストレッチボールを使用して身体の凝りや疲れを癒します。更に肩、背骨周りの筋肉を動かして代謝の良い身体づくりを目指します。
				リラックス背骨ストレッチ	45分	初級	背骨の開き・歪み・前後・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。
				Wスタイルハルエコーワークアウト	45分	初級	マットを使用したストレッチで、身体をほくしながら代謝促進を目指します。また、クラシック音楽を聴きながらバレエの基本動作で楽しい身体づくりを目指します。
				ボディコンディショニング	45分	初級	自重などを利用して、フィットネスの要素を組み入れた機能改善と、筋力強化を目指します。簡単で効率よく開放感を感じられるレッスンです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
				背骨コンディショニング	45分	初級	腰痛、肩こり緩和に最適です。背骨周りをほくし筋力をアップさせて背骨の歪み調整にスポットをあてます。
<b>ダンス系プログラム</b>				<b>ヨガ系プログラム</b>			
ボディーメイキングダンス	45分	初級	背中、お腹、腕、脚、臀部をしっかりと動かすダンスです。筋力アップ、体脂肪燃焼ができる楽しいクラスです。	ユウラテラピー	45分	全ての方	～身体発声療法～ヨガの動きで背骨・呼吸器を整えると若々しい声が生れます。目から顔の発声療法を学びます。
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。	ヨーガ	45分	初・中級	ゆと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。
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。	うららかヨガ	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。
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	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。
ビ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。	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・ストレッチ・背骨の歪み矯正など複数の動きを取り入れます。
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。	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
<b>格闘技プログラム</b>				<b>ステップ系プログラム</b>			
				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、誰にでもたぐんの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	プログラム名	時間	対象	内容と効果
<b>アクアエクササイズ</b>				<b>プールスキル系レッスン</b>			
アクアビクス	30分	全ての方	水中で音楽に合わせて楽しく動き、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心筋力トレーニングです。	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。
アクアウォーキング	30分	全ての方	水中で音楽に合わせて楽しくウォーキング。有酸素運動をしながら筋力もアップできるクラスです。	はじめよう水泳	45分	初級	顔付けの練習から始める初心者向けのクラスです。
<p>※プールプログラムは全て<b>有料(税込)</b>です。  30分プログラム・・・220円 45分・60分プログラム・・・330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>				スイム初・中級	45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。
				スイム上級	45分	上級	4泳法の上級テクニック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。
				フンポイントスイム	45分	初級～中級	週ごとに完結するクラスです。1週目:クロール 2週目:バタフライ 3週目:背泳ぎ 4週目:平泳ぎ
				月替わりスイム	45分	初級～中級	月替わりで4泳法を習得するクラスです。(1月:背泳ぎ 2月:クロール 3月:平泳ぎ)
				<b>プール特別プログラム(有料:料金はお問合せ下さい)</b>			
				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。
				<b>プール特別プログラム(有料:料金は月ごとに変ります)</b>			
				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)