

【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
エアロビクスプログラム			
はじめてエアロ	45分	初級	これからエアロを始めたいという方はこのクラスがおすすめです。
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。
シェイプアップエアロ	45分	中級	シンプルな振り付けでしっかり動き、脂肪をたくさん燃焼するためのクラスです。
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。
ステップエアロ	45分	中級	ステップ台を利用して、リズムと踏み台昇降を楽しむクラスです。
ムエタイ	50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。
ダンス系プログラム			
ポルドブラ	30分/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/60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。
フラダンス	60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。
MOSSAプログラム			
Grop Fight	45分	中級	パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れた動きを、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、ストレス発散におすすめです。

プログラム名	時間	対象	内容と効果
調整系プログラム			
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。
背骨コンディショニング	60分	初級	背骨の調整、緊張緩和、筋力向上の体操です。
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。
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。
セルフコンディショニング	60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。
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。
リラックス骨盤ストレッチ	60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			
ヨーガ	45・60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。
はじめてヨーガ	60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。
タイ式ヨーガルーシーダットン	50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。
パワーヨーガ	60分	初中級	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に流れるように行うヨーガクラスです。心身の調和はもちろん、筋力・柔軟性・バランス感覚の向上をはかります。
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

プログラム名	時間	対象	内容と効果
アクアエクササイズ			
アクアヨーガ	30分	全ての方	水中で行うヨーガのクラスです。体幹部強化と集中力アップを目指しましょう。
アクアコア	30分	初級	水の特性を利用し、体幹部を中心とした水中トレーニングを行うクラスです。
アクアミトン	30分	初級	ダイエットを目的としたエクササイズです。アクアミトンを使用し、水の抵抗力を利用したエクササイズを行います。
かんたんアクアウォーキング	30分	全ての方	水中でのウォーキングを始めたい方におすすめのクラスです。かんたんで安全に行えるウォーキングを行います。
アクアウォーキング	45分	全ての方	水中でのウォーキングに慣れてきた方におすすめです。楽しく安全に行えるウォーキングクラスです。
アクアピクス	30分	全ての方	水中で音楽に合わせて楽しく動くエクササイズです。
<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>			
<p>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) 火曜日休館日(火曜日が祝日の場合は営業、翌平日が休館)</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			
スイム入門	30分	初心者	水慣れからクロールの基本を習得するクラスです。
クロール・背泳ぎ入門	30分	初心者	クロールと背泳ぎの基礎を習得するクラスです。
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。
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	60分	上級	4泳法の上級テクニックを習得するクラスです。
クロール・背泳ぎ(中級)	45分	中級	クロール・背泳ぎの基礎が出来ている方を対象とし、長く、きれいに泳ぐことを目的とした中級者向けのクラスです。
平泳ぎ(中級)	60分	中級	平泳ぎの基礎が出来ている方を対象とし、平泳ぎで長く、きれいに泳ぐことを目的とした中級者向けのクラスです。
バタフライ(中級)	60分	中級	バタフライの基礎が出来ている方を対象とし、バタフライで長く、きれいに泳ぐことを目的とした中級者向けのクラスです。
ステップアップ	45分	中・上級	各泳法の基礎ができている方を対象として、100mをきれいに泳ぐことを目的としたクラスです。
フィンスイム	45分	初級～上級	スイムフィンを使って泳ぐクラスです。ゆっくり大きなキックを習得したい方におすすめです。
フィンキック	45分	初級～中級	スイムフィンを使ってキック練習を中心に行うクラスです。ゆっくり大きなキックを習得したい方におすすめです。
プール特別プログラム 利用料+3,240円(税込) (1回)			
マンツーマンスイミング	60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 利用料+2,000円(税込) (月4回)			
プレミアムレッスン	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。
<p>※プールプログラムは全て有料(税込)です。 30分プログラム・・・200円 45分・60分プログラム・・・300円</p>			