



SMILE スマイルプログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。			
ストレッチ	20分	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上につなげます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ポール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	15分	リズムにあわせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
水中ウォーク	30分	水中ウォークの基本を習得します。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使いましょ。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめ水中ウォーク	30分	水の特性を存分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょ。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO			
エアロビクスプログラム			
～これからエアロビクスを始める方へ～			
まずはこのエアロ	30分	エアロビクスの入門プログラム。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。	📖
つぎはこのエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラム。ジャンプやジョギング動作は含まれていません。	★
～少し慣れた方へ～			
走らないエアロ I	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめ。ジャンプやジョギング動作がなく、足腰への負担が少なく運動できます。	★以上
たのしくエアロ	45分	ジャンプやジョギング動作を取り入れ、さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。	★以上
ひきしめエアロ	45分	筋コンディショニングを取り入れ、脂肪燃焼・体力向上をねらいます。	★以上
ステッププログラム			
まずはこのステップ	30分	ステップ台に慣れるプログラム。音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います。	★
つぎはこのステップ	45分	ステップ台を利用した昇降運動で、基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼をねらいます。	★
たのしくステップ	45分	ステップの基本動作に慣れた方向け。ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指しましょう。	★以上
ひきしめステップ	45分	昇降運動+筋コンディショニングで、効率良く脂肪燃焼を目指します。	★以上
ダンス系プログラム			
リトモス	45分	ヒップホップ、ラテン、アラビアンなどさまざまなリズムと振付を楽しめるプログラム。それぞれの曲ごとに達成感が味わえます。	★以上
ボルド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。	😊
ZUMBA	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたエキサイティングなプログラム。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★以上
BAILA BAILA	45分	地中海をイメージし、ラテン系の音楽に合わせてダンスを楽しむプログラム。シンプルな振り付けなので、初心者でも気軽にご参加いただけます。	★
かんたんストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。かっこよく体を動かしましょう。	★
ストリートダンス	45分	ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。	★★以上
ジャズダンス	60分	音楽に合わせてジャズダンスの振り付けを行います。	★以上
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	😊
格闘技系プログラム			
ボディコンバットテクニククラス	15分	ボディコンバットプログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	📖
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で、全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。	★以上
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディメイキング	45分	ダンベルやチューブなどを使用し、筋コンディショニングを行います。	😊
ボディパンプ	45分	音楽に合わせ、バーベルを使用した筋力トレーニングで、メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です！	★以上
SHIRITレ	20分	専用バンドを使用し、理想的な“美尻”を手に入れるためのヒップメイクトレーニングです。立体的で高く上がったヒップはボディラインをより美しく見せます。	🌸

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO			
ヨガ系プログラム			
ヨーガ	60分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるプログラム。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	😊
整ヨーガ ～SEI YOGA～	60分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたヨガプログラムです。	😊
ヨガブラーナ	60分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行なうパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★★
マインドフルネス ヨガ～観～	45分	有名アスリート等が実践していることで注目されている「マインドフルネス瞑想」を取り入れた男性におすすめのヨガプログラム。集中力の向上やストレス低減の効果が期待できます。	😊
アシュタンガヨガ	60分	インドのマイソール発祥のヨガプログラム。途切れることなくポーズを連続して行います。ヨガに慣れた方におすすめです。	★★以上
調整系プログラム			
オリジナル ボディストレッチ	45分	ウェープリングストレッチを使用したシンプルなストレッチとほくほくして身体の歪みをニュートラルな位置に導くプログラムです。腰痛や肩こり・膝痛でお悩みの方におすすめです。	😊
カルチャー系プログラム			
健美操	60分	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし気分を爽快にします。	😊
整体ストレッチ	45分 60分	緊張したカラダやココロを心地よくリセットし、本来のニュートラルに戻すベストコンディショニングストレッチです。	😊
バレエ エクササイズ	45分	バレエの基礎トレーニングを取り入れたプログラム。美しく正しい姿勢を目指します。	★
体操系プログラム			
からだ充実体操	5分	「認知機能」「バランス能力」「骨盤底筋」など年齢による機能低下の予防・改善を目的とします。ラジオ体操の特徴を活かし、関節や筋肉を大きく活動させる体操です。	😊
ボール エクササイズ	45分	弾力性のあるボールを使い、身体のバランス(筋力・柔軟性)を整えます。	😊

バーチャル 映像を見ながら行う、入退場自由なプログラムです。			
プログラム名	時間	内容	対象
VIRTUAL			
レズミルズパー	30分	バレエ動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります。	😊
ボディバランス	15分 20分 30分	柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。	😊
シバム	30分	楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウトです。パーティーソングにのり、シンプルなダンスの動きを行います。	😊
レズミルズコア	15分 30分	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。	😊
ボディコンバット ビギナー	30分	ボディコンバットの初心者に最適な動作の紹介や練習をします。	😊
レズミルズグリット	30分	心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
POOL			
アクアプログラム			
まずはこのアクア	30分	アクアビクス(音楽にあわせて行う水中でのエクササイズ)の入門プログラム。水慣れ動作からはじめます。	📖
かんたんアクア	45分	基本動作を中心に、音楽にあわせて水中エクササイズを楽しみます。	★
ミットアクア	30分	アクアミット(水中手袋)を使用した、水中エクササイズ。アクアミットを使用することで水の抵抗が大きくなり、運動効果もアップします。	★
アクアオリジナル	30分	基本動作を中心に、音楽に合わせた水中エクササイズを楽しみます。	😊
スイミングプログラム			
はじめてプール	30分	顔を水につけること・もくもくすること・立つことから始めます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
はじめてクロール	30分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	📖
はじめて背泳ぎ	30分	浮くことに慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	📖
週替わりスイム	30分	浮くことに慣れた方が泳ぎの基本動作を身につけていきます。 1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール 5週目:コーチ選択	😊
月替わりスイム	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目標とします。月ごとに泳法が変わります。	★★

プログラム名	時間	内容	対象
POOL			
スイミングプログラム			
マスターズ	45分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★★以上
スイムトレーニング	30分 45分 60分	泳力向上を目指します。 ※トレーニングメニューの提供のみで、スタッフによる指導はございません。	★★以上

**大人スクール・パーソナルスクール**

きめ細やかなアドバイスが行き届くプール・スタジオでの定員制スクールです。パーソナルからグループエクササイズまで、お好みに合わせてお選びください。詳細は店舗ホームページ・館内掲示をご覧ください。  
※別途お申し込みが必要となる有料スクールです。

📖 初心者向けプログラム ★ 初級者 ★★ 中級者 😊 全ての方向けプログラム 🌸 女性限定プログラム