

スタジオレッスン

整体師の調整ヨガ

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

ヨガインストラクターでありながら整体師でもあるMANAMI先生によるレッスン。ヨガで体の不具合を調整して、夏の疲れをスッキリとちやいまいしょう！

バー・ワークス

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

フィットネスとバレエダンスを融合したエクササイズ。様々な動きを通して、筋力・筋持久力・心肺機能・バランス・柔軟性の向上が目指せます！

デトックス&スローピラティス

<定員>15名 <レベル>初心者OK🟢・はだし


筋膜リリースで全身をほぐし、ゆっくりと深い呼吸で行うエクササイズ。疲労回復に、癒になる気持ちよさを体感してください！

アシュタンガヨガ

<定員>20名 <レベル>初級🟡～中級🟠・はだし

「太陽礼拝経験者の方」ぜひ！

インドの故シュリ・K・パダビ・ジョイス師により考案された伝統的なヨガです。呼吸法から太陽礼拝、ダイナミックでエネルギー溢れるポーズが多く、ポーズからポーズへと呼吸と動きを合わせて流れるように体を動かします。体格・骨格などを見て、軽減ポーズもお伝えしていくので、気兼ねなくご参加ください！！




たて開脚WS (ワークショップ)

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

フェイス タオル使用

目指せ！憧れの「たて開脚」

前後開脚にチャレンジしたことはありますか？開脚がしたくて、ギューギューとあえず脚を押し込むように伸ばした経験のある方もいらっしゃるのでは。段階的にストレッチを行うことが重要であり、また根本の原因を改善するための筋力も有効です。「どこが弱いのか？」を探る講座。さあ、60分しっかり動きましょう！



ポルドブラ

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

立って動くピラティス。ダンスとバレエをベースにした、肩・脊柱・腰を中心にストレッチをしながら筋力をつけていくコンディショニングプログラム。動きを通じて、姿勢を適正な状態に整えていきます。

ダンス☆エアロ

<定員>20名 <レベル>初級🟡～中級🟠・シューズ

ダンステイストを取り入れたエアロビクス。慣れたエアロビクスの動きから、徐々に「ちょっとカッコイイ動き」へと変化していきます。キマるかキマらないかは置いて、ノリノリで楽しみましょう！！

ENJOYエアロ

<定員>各20名 <レベル>初級🟡・シューズ

昔も今もエアロビクスは楽しくて効果的な有酸素運動！間違えたら全然気にしない！足を止めずに元気に動いて、どんどん脂肪燃焼させましょう！

いすヨガ

<定員>各20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

「いすに座れる方」ならどなたでも！楽な姿勢がとりやすく、マットではとりづらいポーズも無理なくできます。安全で効果的でやさしいのが「いすヨガ」です！

ステップマニア

<定員>15名 <レベル>上級🔴・シューズ

ステップの経験の無い方は、ご遠慮ください(笑) 強度も難度もアゲアゲで頑張りましょう！迷子になっても、とにかく昇って降りて♪ 達成度&満足度100点満点間違いなしだー！！

骨盤体操

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

フェイス タオル使用

骨盤まわりのインナーマッスルに着目したトレーニング。ぽっこりお腹やおしりの引き締め&むくみ・冷えの解消にとっても効果的ですよ～。

アロマヨーガ


<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

嗅覚からの作用とヨガのゆったりとした動きで、身も心もリラックスできます。寝落ちしたって。。。いいよね。。。Zzz。。。

エアロマラソン

<定員>20名 <レベル>初級🟡～中級🟠・シューズ

エアロビクスありバンテングエクササイズあり、ダンスエアロあり、筋トレあり、、、時間はたっぷりあるので、あれもこれも満足いくまでじっくりガッツリ動きましょう。1人では長く感じる90分も、「エアロマラソン」ならあっという間だー！



パワーヨガ

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

全身満遍なく動かしながらポーズをとっていきます。普段より少し強度が高くて運動量も多いですが、じ〜っくり丁寧に進めるので安心してチャレンジしてください♪ヨガで汗かきましょう！！

ひっこめ！お腹

<定員>各20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

30分間、いろいろな動きと意識で腹筋のトレーニングを行っていきますよ。たかが30分、されど30分。「たのむ〜！ひっこんでくれ〜」

あしぶみエアロ

<定員>各20名 <レベル>初心者OK🟢・シューズ

その名の通り、足踏みの動作でエアロビクスを楽しみます。歩ける方ならどなたでも出来ます！意外としっかり汗がかけますよ。

ボールDEシェイブ

<定員>15名 <レベル>初心者OK🟢・はだし


エクササイズボールを使えば、普段なかなか意識できない部分まで効果的にトレーニングできますよ！お腹と下半身を中心に引き締めていきましょう。

POP PILATES (ポップ ピラティス)

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

北陸ではなかなか受けられない！

LA発の進化系新感覚ピラティス。ピラティスの動きをアップテンポな音楽に合わせて筋トレから有酸素運動までできるプログラムです。達成感と爽快感を感じられるハッピーなプログラムをぜひ、体験してみてください！



ピラティス

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

インナーマッスルを鍛え体全体のバランスを整えます。姿勢の改善や柔軟性の向上の他、ダイエット効果や更年期症状の緩和など大人女性に嬉しい効果も！

プールレッスン

マンツーマンスイミング

お1人様20分、コーチを独り占め出来ます！歩き方・泳ぎ方・飛込み・ターンなど改善点から練習方法まで、中村が誠心誠意指導いたします。あなたの泳ぎの悩み解消や疑問・課題解決のお手伝いをいたします。

フィンスイム

<定員>各10名 <レベル>初級🟡クローリング泳げる方

フィン(足ヒレ)を使って泳いでみませんか？スウーーーーーと進むあの感覚、ちょっと疲れるけどきつと病みつきになりますよ！

水泳教室 <定員>各10名

バタ足編 <レベル>初心者OK🟢・多目的プール

バタ足をしてみたい方や苦手な方、基本的な足の使い方を学びましょう。

クローリング編 <レベル>初級🟡潜れる・浮ける方

呼吸動作や息継ぎのタイミングを、時間の限り練習しましょう！

背泳ぎ編 <レベル>初級🟡背浮が出来る方

背面の姿勢の取り方や、背泳ぎの腕の動作の基本を練習します！

平泳ぎキック編 <レベル>初級🟡潜れる・浮ける方

正しいキック、進むキック、体に無理のないキック、、、課題をクリアするぞー！

平泳ぎコンビ編 <レベル>初級🟡潜れる・浮ける方

目標は腕の動作・息継ぎ・キックを合わせてスイスイ泳いでみたい！

バタフライうねり編 <レベル>初級🟡潜れる・浮ける方

うねりはバタフライの基本！体の使い方をマスターしましょう。

バタフライコンビ編 <レベル>初級🟡潜れる・浮ける方

うねりに腕の動作や息継ぎを合わせてバタフライにチャレンジ！！

水の中うおーきんぐ

<定員>15名 <レベル>初心者OK🟢・多目的プール

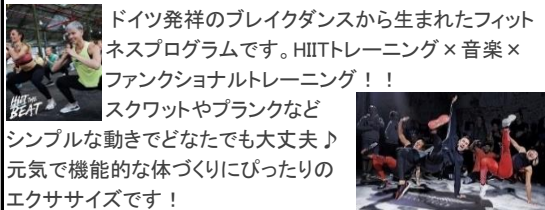
歩く足もおしゃべりする口も、きつと「やめられない、とまらない♪」

HIIT THE BEAT (ヒート ザ ビート)

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・シューズ

北陸ではなかなか受けられない！

ドイツ発祥のブレイクダンスから生まれたフィットネスプログラムです。HIITトレーニング×音楽×ファンクショナルトレーニング！！スクワットやプランクなどシンプルな動きでどなたでも大丈夫♪元気で機能的な体づくりにぴったりのエクササイズです！



バレトン

<定員>20名 <レベル>初心者OK🟢・はだし

フィットネスとバレエとヨガの要素を取り入れた、裸足で行う有酸素運動です。下半身の引き締めにとっても効果があるみたいですよ～！

GoPro水中撮影会

GoProであなたの泳ぎを水中から撮影します。自分の動きは自分ではわからない！新しい気づきが泳ぎの進化に繋がること間違いなしです。このチャンスを逃すのはもったいない！お気軽にご参加ください！

水深2.5m体験会

<定員>各15名 <レベル>10m以上泳げる方・多目的プール


深くなった多目的プールに入ってみませんか？まずは壁につかまってそ〜とそ〜と。ドキドキワクワク水深2.5mの世界をお楽しみください！

スイムマラソン

水分補給用のドリンクをプールサイドまでお持ちください

<定員>15名 <レベル>中級🟠～上級🔴50m以上泳げる方

恒例の「大人たちの強化練習」です。班分けをしますので、ご自分の泳力に合った班でどうぞ！みんなで声出して最後まで頑張るぞ、オー



スカーリングのノウハウ

<定員>10名 <レベル>初級🟡潜れる・浮ける方

水を触る、水を動かす、水をつかむってどうのこと？「水感」を高めましょう！

チャレンジスイム ～ミニ記録会～

タイムを計ってみませんか？他人との競争ではなく、お1人ずつ計測いたします。自分の記録を知ること、新しい目標もみえてきますよ！

AQUAリレー

<定員>無限 <レベル>初心者OK🟢

湯浅(1年ぶり)→嶋田(??年ぶり)→中村(毎度です)と繋ぎます。盛り上がりよう！

InBody

イベント期間中の予約受け付けます！

<測定日時>

- 15日(日)・16日(月祝) 10:10～13:00
- 17日(火)・19日(木)・20日(金) 18:00～19:00
- 21日(土) 10:10～13:00 / 18:00～19:00

完全予約制

500円/1回 ※別途入館料必要

*予約方法や注意事項等、詳細は館内掲示のポスターまたはホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

