

スタジオレッスン

プログラム名	時間	難易度	シューズ	内容
JOYBEAT	ストレッチ	30	☆	ウォーミングアップ・クールダウンなど、どなたにも幅広く参加していただけるプログラムです。
	からだほぐし	30	☆	関節を滑らかに動かしながら、関節周りの筋肉の緊張を解放するプログラムです。
	ボディリフレッシュ	30	☆	曲に合わせて動くだけで、リフレッシュ効果抜群。
	椅子エクササイズ	30	☆	曲に合わせたオリジナルの動きや掛け声、カラオケパートも取り入れた新しい椅子エクササイズです。
	太極拳	30	☆	○ 太極拳が初めての方にも、経験者の方にも楽しんでいただけるプログラムです。
	からだシェイプ	30	☆☆	○ JOYSOUNDでお馴染みのヒット曲にノって全身引き締め！シェイプアップ！
	コアエクササイズ	30	☆	どの運動にも必要となる身体を中心「コア」を活性化させていくプログラムです。
	肩こり腰痛 ヨガ	30	☆	ヨガのポーズの中でも特に肩・腰に効果的な刺激を与えるポーズを選び、編成しています。
	スピリチュアル ヨガ	30	☆	楽曲、音声、ポーズの流れ、すべてにこだわった新しいヨガです。
	格闘	30	☆☆	○ パンチやキックを組み合わせた格闘系プログラムです。
ピラティス	45	☆	身体を中心部分を鍛えることで歪みを改善し、心と身体がリフレッシュします。	

営業時間

月曜日～土曜日
10時～21時
(20:20最終受付)

【日曜定休】

豊橋市上野町新上野52
TEL(0532)46-9775

プールレッスン

プログラム名	時間	難易度	内容	
水中ウォーキング	30	☆	水の抵抗を利用して水中を歩きます。足腰の強化はもちろん、身体を動かしながら歩くのでダイエット効果もあります。泳ぐ前のウォーミングアップにもおすすめです。	
クロール	30	☆	初めて泳ぎに挑戦される方におすすめのクラスです。 キック→片手→両手を段階を踏んで1つの泳ぎを完成させていきます。 休憩をはさんでゆっくりレッスンが進むので体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。	
背泳ぎ				
バタフライ				
平泳ぎ				
はじめてののんびり4泳法				のんびり泳ごうに入られる前の初級編です。4泳法の中から1種目集中して泳ぎを極めます。
のんびり泳ごう4泳法	60	☆☆	500m～600mの距離を4泳法を使ってのんびり泳いでいくクラスです。 体力に自信がないけど泳ぎたいという方におすすめです。	
たつぷり	初級	45	☆☆	500m～800mを目標に泳ぎます。技術力・スピード強化を目指す方におすすめのクラスです。
	中級	45～60	☆☆	1000m～1300mを目標に体力アップを目指すクラスです。長い距離を泳ぐことでの体力アップや筋肉運動による脂肪燃焼効果もあります。
	上級	60	☆☆☆	1800m～2000mを目標に泳ぎます。試合に出る方や体力アップを目指す方自分の限界に挑戦してみませんか？