

《プールレッスン》	時間	受講料	強度	内容	
かんたん歩く	20分	無料	☆	プールで歩くことが初めての方でも参加していただけます。水中ウォークの基本を練習しましょう。	
水泳入門	30分	250円／1回	☆	初めて水泳にチャレンジする方対象のクラスです。伏し浮き、バタ足、クロールの基礎を練習します。	
初級水泳			★	四泳法の25m完泳を目的とした、基本動作を習得するためのクラスです。	
中級水泳	45分	370円／1回	★★	四泳法を25m完泳出来る方対象としたクラスです。	
上級水泳	60分		★★★	四泳法を50m完泳出来る方対象としたクラスです。	
スイムトレーニング			★★★★	四泳法を25m以上泳げる方対象で、4泳法のフォーム改善・技術力・体力アップの練習を行います。	
歩く＆歩く	45分		★	水中を歩行しながら、足腰に負担をかけず気軽に運動できるクラスです。	
アクアビクス45			★★	足腰に優しく、楽しく、全身を動かして効果的に持久力アップ・シェイプアップを行なうクラスです。	
ファイティングアクア	30分	250円／1回	★★	水中で音楽に合わせて格闘技の動きを行います。ストレス発散・シェイプアップにおススメです。	
《スタジオレッスン》	時間	受講料	強度	内容	
モーニングエクササイズ	20分	無料	★	簡単なストレッチや、筋力トレーニングを行います。	
バランスボール	30分	250円／1回	★★	バランスボールを使って、コア(体幹)のバランスを整えます。身体の安定性を高め、姿勢や様々な機能改善を目指します。	
骨盤体操			★★	簡単なエクササイズで骨盤の状態を整えるプログラムです。キレイな姿勢やスッキリとしたスタイルづくりを目指します。	
姿勢改善ストレッチ			☆	座ったまま、寝たままストレッチを用いて姿勢を改善していきます。日常生活動作の姿勢の改善に役に立ちます。	
リラックスヨガ			★	比較的強度の低いヨガの(ポーズ)をゆったりと行い、リラックスした状態へと導きます。	
エアロ30			★★	音楽に合わせて楽しく全身を動かす有酸素運動です。シンプルな動きでしっかり身体を動かします。	
ファンクショナルトレーニング	45分	370円／1回	★	機能改善を目的とした、様々なトレーニングを行うクラスです。	
ボディメイクトレーニング			★★	ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。	
コンディショニング			★	身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐし、体調や身体の動きを調整するレッスンです	
エアロ45			★★★	音楽に合わせて楽しく全身を動かす有酸素運動です。シンプルな動きでしっかり身体を動かします。	
ピラティスダイエット			★★★	ボディーラインの引き締め・腰痛改善・肩こり改善・むくみ解消・ストレス解消の効果があります。	
ZUMBA			★★★	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	
ファイティングエクササイズ			★★★	音楽に合わせて格闘技の動きを行います。ストレス解消や全身の引き締め効果があります。	
健美操			★	東洋と西洋の健康法を取り入れた体操です。呼吸・精神・身体3つの調和で身体のバランスを整え、血流を良くします。	
どんたん＆ステップ			★★	週替わりで行います。どんたんバランスボールをバチでたたき、リズムに合わせて行う有酸素運動です。	
自力整体			★	ゆったりとした動きで筋肉の凝りをほぐし、骨盤のゆがみや筋肉の緩みを改善するクラスです。	
《会議室レッスン》	時間	受講料	強度	内容	
楽やん体操	15分	無料	★	簡単なストレッチや、トレーニングを行います。	
《月極プール教室》要申込	時間	受講料	強度	内容	
4泳法習得教室	60分	2, 510円／月4回	★★	四泳法の基本動作を習得するためのクラスです。	
水中ウォーク教室			★	水中を歩行しながら、水の抵抗を利用し、無理なく筋力や心肺機能を向上させていきます。	
平泳ぎ＆バタフライ習得教室	60分	1, 870円／月4回	★★	平泳ぎ・バタフライのいずれかを1ヶ月毎に自由選択できる泳法習得教室です。	
《少人数プールレッスン》要申込	時間	受講料	強度	内容	
パーソナルスイムレッスン	30分	2, 650円／1回	★	個別に練習したい方向けのマンツーマンレッスンです。	
極グループレッスン	60分	12, 220円／月	★	大人の方3名、月4回のレッスンです。身体に合わせた泳ぎ方をマスターするプログラムです。	