

ウイングス無料プログラム一覧



スタジオプログラム

○の中は時間・星はレベル ◀…初心者 ★…初級 ★★…中級 ★★★…上級

エアロビクスプログラム

はじめてエアロ	40	▶	初心者向けのクラスです。エアロビクスの基本の動作を取得したい方はぜひ…。
ZUMBA GOLD	45	▶	ラテン音楽が、好きな初心者の方・体力に自信がない方ZUNBAより、安全に楽しんで頂けるクラスです。
シェイプエアロ	60	▶	体幹を鍛えるためのエクササイズとステップを行います。後半は、前半で高まった代謝を促しながらのストレッチとツボ押しをします。満足の1時間。
ZUNBA	45	★	ラテン音楽を中心とした世界の音楽で、音を感じて楽しむダンスプログラムです。
かんたんエアロ	45	★	足の動きを中心とした、跳んだりねたりしないやさしいクラス。だけど、しっかり脂肪燃焼できます!
かんたんステップ	45	★	ステップ台を昇降運動することにより膝、腰に負担の少なく、簡単にやさしいクラス。
サーキット	45	★	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返すクラスです。ダイエット・体力アップにはもってこいのクラスです。
オリジナルエアロ	45	★★	エアロビクスに慣れたら、エアロを楽しみましょう♪先生のオリジナリティをお楽しみ下さい。
チャレンジエアロ	45	★★	エアロビクスに慣れたら、さあステップアップ! しっかりと汗をかきたい方におすすめのクラスです。
チャレンジステップ	50	★★	かんたんステップに慣れてきたらチャレンジしよう! エネルギー消費抜群のクラスです。
おまかせステップ	50	★★	先生におまかせしたクラスです。毎週どんなステップのクラスになるかは…ご期待。
おまかせエアロ	60	★★	先生におまかせしたクラスです。何になるかは…お楽しみに☆☆

ストレッチ・筋カトレーニング系プログラム

モーニング体操	10	▶	曲に合わせてカラダを動かします。目覚めの体操にはコレが一番。
Be Wet	20	▶	曲に合わせて♪筋トレを行う楽しいクラスです。
日替パーツTRAINING	20	▶	毎週、違う体の部分のパーツを鍛えるクラスです。内容は担当のインストラクターが決めるのでこの部分のパーツは楽しみに♪
スーパーストレッチ	30	▶	全身の筋肉を伸ばしカラダの柔軟性をアップさせます。リラクゼーションにも最適です。
バランチューブボール	30	▶	チューブを使って肩のまわりのストレッチ&バランスボールを使ってヒザ痛腰痛予防の筋力アップする初心者の方でも簡単にできる楽しいクラスです。
体幹(体感)教室	30	▶	今流行りの体幹トレーニング、さまざまな動きの軸となる部分を強化することで、腹を凹ませ、腰痛、肩こりの解消にも効果的
みんなでサーキット	40	▶	ダイエットには最適、筋トレと有酸素トレーニングをミックスした脂肪燃焼効果抜群! みんなでやれば楽しさ1.00倍
転倒予防教室	40	▶	転倒予防にはかせない、足を持ち上げるための、ものつけ根やもも、すねの筋肉を楽しく動かし筋力アップします。
だいえっと!!	40	★	ダイエットを目的としたクラスです。本気で変わりたい方にオススメです。スタジオで筋トレした後におもいきりバイクを漕ぎましょう(^▽^)

カルチャー系プログラム

ヨガ	60	▶	ストレッチを基本にしたポーズを中心に優しく動いていきます。座立寝のポーズをバランスよく取り入れ、初心者の方でも無理なく動けます。
リラックスヨガ	60	▶	呼吸に意識を向けながら心地よく体を伸ばしていきます。初心者の方、体のカタイ方にもやさしいヨガです。
健美操	60	▶	呼吸で始まり呼吸で終わる、心と身体にやさしく自分の健康づくりに誰もが楽に継続してできる体操です。
フラダンス	60	▶	音楽に合わせて基本ステップを練習し、次にハワイの曲を理解しながら楽しく踊りの練習をします。
ピラティス(初級)	60	▶	ストレッチや筋力強化の為の完全なエクササイズ。呼吸を意識しながら身体を均一に鍛え、悪い姿勢を修正し、身体の活力を取り戻します。

ダンス系プログラム

ジャズ	60	▶	「音楽を楽しみたい」「音楽に合わせてカラダを動かしたい」という方におすすめのジャズダンスのクラスです。
-----	----	---	---

プールプログラム

○の中は時間・星はレベル ◀…初心者 ★…初級 ★★…中級 ★★★…上級

顔を水につけないプログラム

健康増進系プログラム	肩・腰スッキリ	20	▶	肩・腰まわりのストレッチ&筋力アップでコリ。痛みとさよならしましょう!!
	アクアヌードル	20	▶	浮き棒(ヌードル)を使ってレクリエーション感覚で楽しく♪筋力アップリラクゼーションを行うクラスです。
	水中ウォーキング	30	▶	水の中をいろいろな歩き方で歩きます。足腰の弱い方、動不足の方に最適です。
	リズムウォーク	30	▶	音楽に合わせて楽しく歩くクラスです。簡単で楽しいクラスです。
	水中バレーボール	50	▶	泳げない方でも、簡単にできる楽しいクラス。
脂肪燃焼系プログラム	アクアさあーキューツ	30	★	音に合わせて水中でダンベルを使い筋力アップとウォーク・ラン・ジャンプで脂肪燃焼を交互に行い全身シェイプアップするクラス。
	アクアビクス	30	★	水の中でのエアロビクス。音楽に合わせて動いて、楽しくシェイプアップ!
	アクアボクシング	30	★	水の中でパンチ・キックを行い、全身のシェイプアップ&ストレス解消。
	ジェットシェイプ	30	★	流れに逆らってシェイプアップ運動+流水に直にあたって健康増進。
	さあーキューツ&ボクシング	30	★	脂肪燃焼系のクラスを合体させました。30分で2つの内容が少しずつ体験できるクラスです。
	ボクシング&アクアビクス	30	★	
	さあーキューツ&アクアビクス	30	★	

水泳基礎プログラム

泳力系プログラム	はじめてクロール	40	▶	潜ったり浮いたり沈んだり、クロールのキックや手の動かし方など、泳ぎの基礎を練習25M泳げるまでの練習をします。
	息つきクロール	30	★	クロールの息つきを中心に練習します。50M泳げるようになります。
	きっちりクロール	40	★★	クロールを今よりさらにきれいに効率よく泳ぎましょう!!
	よくばりスイム	40	★★	クロールを中心に色々な泳ぎをマスターする、よくばりなクラスです。
	きっちりスイム	40	★★	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週目ターン練習
カルチャー系プログラム	チャレンジスイム	40	★	皆で楽しく目標を持って長い距離をのんびり泳ぎましょう。心肺機能の発達脂肪燃焼に効果的。
	マスターズ	60	★★	
	ワンポイントレッスン	40	▶	歩き方・浮き方・潜り方・ターンの仕方・クロール・背泳ぎ・平泳ぎバタフライなんでも教えます。
	水泳教室	60(有)	▶	水慣れ・基本動作・基本姿勢を学びクロール習得を目指す教室。泳げない方、泳げるようになりたい方におすすめ
水泳教室(トレーニング)	60(有)	★★	泳法に関する知識・体力・技術ともにレベルアップを目指す教室。大会参加及び、好成績を目指す方におすすめ	

初めてスタジオプログラムに参加される方や、体力に自信のない方はお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。

レッスンが始まって10分以降の入場は、ご自身のお身体に負担がかかるために、お断りさせていただきます。

お時間に余裕を持ってお越し下さい。