

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 緑下向き矢印…初心者 ★…初級 ★★…中級 ★★★…上級

エアロビクスプログラム

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、簡単でやさしいクラス。
オリジナルステップ	45	★★	インストラクターのオリジナルのバリエーションを楽しむ中級クラスです。ステップに慣れた方におすすめです。
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。
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♪先生のオリジナルティーをお楽しみ下さい。

ストレッチ・筋力トレーニング系プログラム

ラジオ体操	10	緑下向き矢印	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。
なわとび	20	緑下向き矢印	昔、懐かしいなわとび。はたして…とべるのか?
ポールコンディショニング	30	緑下向き矢印	ポールを使ってストレッチ・筋力トレーニングを行うクラスです。猫背の改善・お腹の引き締め・疲れを解消したい方におすすめです。
Bodyコントロール	30	緑下向き矢印	筋力の低下・冷えむくみ・基礎代謝を上げたい方におすすめのクラスです。
ポールストレッチ	30	緑下向き矢印	ポールを使ってストレッチリクゼーションにも最適です。
ゆる〜い筋トレ	30	緑下向き矢印	皆で楽しくゆる〜い筋トレをするクラスです。体力に自信のない方運動が苦手な方にオススメです。
体幹(体感)教室	30	緑下向き矢印	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!!
ウイングス体力作り教室	50	緑下向き矢印	ストレッチ・筋トレなど体力作りを目的としたクラスです。体力に自信のない方や運動が苦手な方に是非! おすすめです。
健康教室	50	緑下向き矢印	いつまでも健康に過ごせるように体力作りを行うクラスです。
B コアトレーニング	90	緑下向き矢印	筋肉や関節を使いながら体幹を鍛えるトレーニングです。
B バランスボール	90	緑下向き矢印	ボールを使って腰や膝の痛みをやわらげましょう。バランス感覚もアップできます。
B タオル体操	90	緑下向き矢印	タオルを使って運動不足を解消しましょう。体の硬い方大歓迎!!

カルチャー系プログラム

ヨガ	60	緑下向き矢印	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。
B 健美操	60	緑下向き矢印	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。
B フラダンス	60	緑下向き矢印	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	緑下向き矢印	ストレッチや筋力強化の為に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	緑下向き矢印	「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。
-----	----	--------	---

映像系プログラム

Entrai(エントレ)	30	緑下向き矢印	映像にあわせて楽しみながらトレーニングを行います!
Walkup(ウォークアップ)	30	緑下向き矢印	映像にあわせて健康的な身体を目指しましょう!

プールプログラム

○の中は時間・星はレベル 緑下向き矢印…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	アクアヌードル	20	緑下向き矢印	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♪筋力アップリクゼーションを行うクラスです。
	水中ウォーキング	30	緑下向き矢印	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。
	水中バレーボール	50	緑下向き矢印	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	アクア体操	30	★	水の中で皆で楽しく体操したり・物を使って運動したり・音楽に合わせて動いたり楽しクラスです。初心者・運動が苦手な方におすすめです。
	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。

水泳基礎プログラム

泳力系プログラム	水慣れ教室	30	緑下向き矢印	顔つけから、息つぎなしのクロールの練習をするクラスです。
	25m泳げない人教室	30	緑下向き矢印	まずは25m泳げるようにブクブク。おバツから始めるクラスです。水が怖い・泳げるようになりたい方におすすめです。
	はじめてクロール	40	緑下向き矢印	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。
	クロール+1	40	緑下向き矢印	クロールを基本として泳ぎの練習をするクラスです。
	ワンポイントレッスン	40	緑下向き矢印	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。
	キレイに泳ごう!!	30	★★	名の通り!綺麗に泳ぐ事を目的としたクラスです。内容は2ヶ月に1回変わります。掲示板にてご確認下さい。
	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
	がんばれスイム	40	★★	25m泳げたらチャレンジ!!ちょっとがんばるクラスです。
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	★★ ★★	やっぱり早く泳ぎたい!という方のためのクラスです。
	水泳教室	60(有)	緑下向き矢印	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。
B…Bスタジオ **NEW**…新しいプログラム