

ジェクサーフィットネス&スパ上野グループエクササイズ内容解説R3.4～

エアロビクス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
エアロスタート（運動初心者歓迎）			リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。（弾む動作は一切入りません。）
エアロスタート&ストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを長めに行うクラス。
エアロビクスライト	マット		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。
エアロビクスミドル			シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。
エアロビクスコンボⅠ			様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ステップスタート（運動初心者歓迎）	ステップ台		ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を中心に行う30分のクラス。（回る動きは入りません。）
ステップライト	ステップ台		ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。
ステップコンボⅠ	ステップ台		ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
けいらくビクス（運動初心者歓迎）			中国医学概念である経絡(ツボとツボを結び気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロビクスのクラスです。

ダンス系エクササイズ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
 ズンバ			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
カーディオダンススタート～ラテン～			ラテンダンスの基本的なムーブメントをふんだんに取り入れたシンプルな動作で脂肪燃焼を目指す入門編のダンスエクササイズクラス。
カーディオダンス			基本ステップに様々なダンスの要素でアレンジを多く加えながら脂肪燃焼&シェイプアップしていくインストラクターのオリジナルのダンスエクササイズプログラム。
ラテンエクスプレスコンサルサ			ラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサのリズムを使い、シンプルながらも楽しくエクササイズでき、心肺機能の向上やコアの筋力・体組成の改善にも役立ちます。幅広い年齢層で楽しめるラテン系エクササイズプログラムです。
 リトモス			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付けを楽しむクラス。
 メガダンス			ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
 ボディジャム			BODYJAMIは音楽とダンスの究極の組み合わせです。あなたがハマっている曲はすでにきっとBODYJAMで使われていることでしょう。聞いたことのある新しいスタイルは、もうBODYJAMで使われているはです。

カルチャーダンス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ジャズダンス			本格的ジャズダンスを少し簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しんでいただけるクラス。
バレエ	バレエバー	裸足/靴下 バレエシューズ	バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして楽しんでいただけるクラス。（トゥシューズは不要です）
フラダンス			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボティランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
ラテンダンス			コアシェイクのエクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。
サルサ			ラテンのリズムに合わせて、サルサ・メレンゲ・パチャータのラテンステップを楽しむクラス。
K-POP DANCE GROOVE			K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
J-POP DANCE GROOVE			J-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。

格闘技系エクササイズ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
協栄シェイプボクシング			協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うクラス。（インストラクターは協栄ジム認定インストラクターとなります）
Shape-up Boxing			「ジャブ」「ストレート」「フック」「アッパー」のボクシングのパンチを中心にリズムに合わせたフットワーク合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂けます。スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めてくいインストラクターオリジナルのクラスです。
ファイティングエクササイズ			DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。
 ボディコンバット			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。

トレーニング ※GRITのクラスは週替わりにて実施いたします。別紙GRITのスケジュール表をご参照ください。

クラス名	使用備品	持ち物	内容
 ユーバウンド	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイトンボな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（パウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
 ボディパンプ	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
 グリット ストレングス	バーベルセット ウェイトプレート		バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング（HIT）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。
 グリット カーディオ			心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIT）クラスです。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。
 グリット アスレティック	ステップ台 ウェイトプレート		アスリートのように動ける身体を作る30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIT）クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。

ヨガ

クラス名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ（運動初心者歓迎）	マット		座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
スリムフローヨガ	マット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。
パワーヨガ	マット		立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
 ユニバーサルヨガ・アース（運動初心者歓迎）	マット		禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に動かかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。

アンティグラビティ（ハンモック使用クラス） ※チャックの無い、脇の下と膝が隠れるトレーニングウェアでのご参加をお願いします。

クラス名	使用備品	持ち物	内容
 リストラティブ（運動初心者歓迎）	ハンモック		床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていきます。床とハンモックに身を委ね、力を抜いて身体を動かすことでリラックスしながら骨盤周りの筋肉や 自律神経の動きを整えていきます。ゆれが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもお勧めのクラスです。
 ファンベージック	ハンモック		ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。自身の身体と向き合い、日常では味わうことのない心地よさを体感できます。
 ファンミックス	ハンモック		ファンベージックをベースに新たなラップ・グリップ(ハンモックの扱い方)を行います。背骨をさらにしなやかにし、肩・胸元を開き、股関節の可動域を広げより体幹を使い、そして自身のバランス力を養うクラスデザインです。※ファンベージックに参加した事のある方が対象です
 オープン	ハンモック		ファンメンタルズⅠ・Ⅱ・Ⅲの動きやポーズがミックスされたクラスです。各ファンダメンタルズのクラスデザインを活かしながら楽しんで頂けるクラスです。 ※ファンダメンタルズⅢに参加したことのある方が対象のクラスです

- 連続してのレッスン参加は安全上ご遠慮ください。
- ご参加頂く際は必ず確認事項を確認の上ご参加ください。
- レッスン開始40分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。整理券をお持ちの上、ご参加ください。

ピラティス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ピラティスフロー（運動初心者歓迎）	マット		正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位 等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
骨盤引締めピラティス（運動初心者歓迎）	マット		体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズ
ピラティスプラス	マット		しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
コアピラティス	マット		体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。

スタイルアップエクササイズ

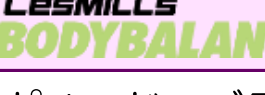
クラス名	使用備品	持ち物	内容
骨盤エクササイズ	マット		骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
パワーヒップネス	マット バンド		お尻に特化したスタジオプログラム。お尻を中心にエクササイズすることで、運動機能の向上、腰痛・怪我の予防、姿勢の改善が期待できるクラス。
モムチャンフィットネス			チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディーラインを作っていきます。
美軸ラインエクササイズ（運動初心者歓迎）	マット		体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
ペルビックストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果があるクラス。
モナリザ（運動初心者歓迎）	マット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。

バイククラス ※WEB予約クラス

クラス名	使用備品	持ち物	内容
 スプリント ※要WEB予約	バイク		インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハインテンシティ・インターバルトレーニング（H I I T）クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。
 ザ・トリップ ※要WEB予約	バイク		インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができますでしょう。
 アールピーエム ※要WEB予約	バイク		関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおすすめします。

- 途中入退場は出来ません。※体調が少しでも思わしくない場合はご参加をご遠慮ください
- ご予約の方は15分前までにお集まりください。
- 予約枠に空枠がある場合放送にて空枠数をお知らせいたします。空枠がある場合予約無しでご参加頂けますのでStudio CHAIN前にお並び下さい。入場は予約者優先の後、先着順となります。

健康系プログラム

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ヴォーカリズム（運動初心者歓迎）			音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身につけるプログラム。発声のメカニズム『呼吸・発声・共鳴』に基づき、約50種類のバリエーションでトレーニングしていきます。
24式太極拳（運動初心者歓迎）			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
太極拳オリジナル			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、24式をベースとし、48式までをご紹介していくクラスです。心と気の集中とゆったりとした動きで 内臓系の機能向上が期待できるクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
スローボディシェイプ（運動初心者歓迎）			自重を利用して行うコンディショニングと機能改善のためのエクササイズをゆっくりとした動きと流れの中で行いながらしなやかで機能的な身体づくりを目指すスロートレーニングのクラス。
背骨コンディショニング（運動初心者歓迎）	マット	ハンドタオル	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。
ダンサーズストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進、柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。ダンサーのようなしなやかな身体づくりにお勧めです。
股関節ストレッチ（運動初心者歓迎）	マット		股関節周りの可動域を広げる事でトレーニング効率や運動パフォーマンスをアップします。身体が硬い方、ストレッチのコツを知りたい方等にオススメのクラス。
 コリオスパイラル（運動初心者歓迎）	ハンドウェイト		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
 ボディバランス	マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
ボル・ド・ブラ（運動初心者歓迎）			音楽に合わせて、バレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラスです。エレガントな動きで体幹を鍛え、美しい姿勢を身につけたい方にオススメのクラス。
バランスコーディネーション（運動初心者歓迎）	マット		体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。

ホットプログラム【室温38度・湿度65%の環境で行うクラス】 ※バスタオル・1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。

クラス名	使用備品	持ち物	内容
ホットヨガ ビギナー（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
ホットヨガ コリオ（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
ホットヨガ ミドル	マット	バスタオル 水1L	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおすすめのクラスです。（1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください）
ホットヨガ アドバンス	マット	バスタオル 水1L	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめするクラスです。※HOTYOGAが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
ホットヨガ 骨盤調整（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ホットヨガ リフレッシュ（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
ホットヨガ デトックス	マット	バスタオル 水1L	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
ホットヨガ リンパフロー（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行うホットヨガプログラム。
ホットペルビックストレッチ（運動初心者歓迎）	マット	バスタオル 水1L	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果があるクラス。
ホットピラティス	マット	バスタオル 水1L	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めやスポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。
Volcano溶岩盤フリー		バスタオル 水1L	ホット環境をフリー利用のできる時間帯。1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください

- 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
- ホットクラスの連続してのレッスン参加は安全上ご遠慮ください。

ウォームプログラム【床暖房のみ暖めた環境で行うクラス】 ※1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。バスタオルなしでもご参加いただけます。

クラス名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ〜WARM〜（運動初心者歓迎）	マット	水1L	座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
 ユニバーサルヨガ・アース〜WARM〜（運動初心者歓迎）	マット	水1L	禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。
ピラティスフロー〜WARM〜（運動初心者歓迎）	マット	水1L	正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位 等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
骨盤引締めピラティス〜WARM〜（運動初心者歓迎）	マット	水1L	体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズ
ペルビックストレッチ〜WARM〜（運動初心者歓迎）	マット	水1L	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果があるクラス。
ピラティスプラス〜WARM〜	マット	水1L	しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
コアピラティス〜WARM〜	マット	水1L	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。
モムチャンフィットネスコア〜WARM〜	マット	水1L	ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、音楽に合わせてながら体幹を強化し姿勢改善、ウエストの引き締めを目指すクラス
パワーヒップネス〜WARM〜	バンド マット	水1L	お尻に特化したスタジオプログラム。お尻を中心にエクササイズすることで、運動機能の向上、腰痛・怪我の予防、姿勢の改善が期待できるクラス。
ウォーム溶岩盤フリー		水1L	ウォーム環境をフリー利用のできる時間帯。1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください

各VRレッスン	各クラスによる	各クラスによる	映像投影による無人レッスンクラス。映像を見ながらクラスをお楽しみください。
---------	---------	---------	---------------------------------------

クラス名	使用備品	内容
水中ウォーキング（運動初心者歓迎）		基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
アクア		音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
アクアヌードル	ヌードル	ヌードル（浮遊具）を使って筋力トレーニングやリラックスを行うクラス。（音楽もベースとして使います。）
アクアサーキット		有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するプログラム。
ミットシェイプ	ミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。（音楽もベースとして使います。）

クラス名	使用備品	内容
クロールベーシック		クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。
クロールブレス		クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
クロールインター		クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（クロール25M以上泳げる方が対象）
背泳ぎベーシック		背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎインター		背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（背泳ぎ25M以上泳げる方が対象）
平泳ぎベーシック		平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
平泳ぎインター		平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（平泳ぎ25M以上泳げる方が対象）
バタフライベーシック		バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライインター		バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（バタフライ25M以上泳げる方が対象）
スピード&ディスタンス		連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200～1500Mを泳ぐクラス。（4泳法100M以上泳げる方が対象）
フィンスイムアドバンス	フィン （サイズ設定あり）	足ひれを使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくクラス。（クロール・背泳ぎ50M以上泳げる方対象）

※尚、テクニカルプログラムにつきましては初めて受講される方と、繰り返し受講される方とでは、強度・難度の感じ方に個人差がございます。