

エアロビクス

※内容解説一覧に記載されていないプログラムにつきましては実施店舗迄お問い合わせ下さい

プログラム名	時間	強度	難度	内容
エアロスタート	30	☆	☆	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスプログラム。(弾む動作は一切入りません。)
エアロスタート&ストレッチ	45	☆	☆	リズムに合わせて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プログラム。
エアロビクスライト30	30	★	★	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスライト45	45	★★	★	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスライト60	60	★★★	★	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル45	45	★★★	★	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プログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル60	60	★★★	★	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プログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
エアロビクスコンボⅠ45	45	★★	★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンプログラム。(中級プログラム)
エアロビクスコンボⅠ60	60	★★☆	★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンプログラム。(中級プログラム)
エアロビクスコンボⅡ45	45	★★	★★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンプログラム。(中上級プログラム)
エアロビクスコンボⅡ60	60	★★★	★★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。エアロビクスになれた方向けのファンプログラム。(中上級プログラム)
ダイエットエアロ	45/60	★★	★★	エアロビクス・格闘・トレーニングを繰り返して行うシェイプアッププログラム。
エアロオリジナル	60	★★★	★★★	基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。

ステップ

プログラム名	時間	強度	難度	内容
ステップスタート	30	☆	☆	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分のプログラム。(回る動きは入りません。)
ステップライト30	30	★	★	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プログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
ステップライト45	45	★★	★	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プログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
ステップライト60	60	★★★	★	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プログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
ステップコンボⅠ45	45	★★	★★	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)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。(中級プログラム)
ステップコンボⅠ60	60	★★★	★★	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)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。(中級プログラム)
ステップコンボⅡ45	45	★★	★★★	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)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。(中上級プログラム)
ステップコンボⅡ60	60	★★★	★★★	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)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。(中上級プログラム)
ステップオリジナル	60	★★★	★★★	ステップ台の段差や大きさを利用し、多彩なステップバリエーションで様々な角度から昇り降りの運動を行うインストラクターオリジナルのステップエクササイズプログラム。

ヨガ系

プログラム名	時間	内容
ルーシーダットン	45/60	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。
リラックスヨガ	45/60	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。
スリムフローヨガ	45/60	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。 ※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。
パワーヨガ	45/60	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す。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。 ※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	45/50/60	室温38度・湿度65%のスタジオ内で行うヨガプログラム。
ホットヨガ リフレッシュ	45/50/60	座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。
ホットヨガ デトックス	45/50/60	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。
ホットヨガ 骨盤調整	45/50/60	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です。
ホットヨガ リンパフロー	45/50/60	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。

※ ジェクサー・フィットネス&スパ大塚店は、ホットヨガプログラムは「Volcano Yoga」の名称で実施しております。

ピラティス

プログラム名	時間	内容
ピラティススタート	30	正しい姿勢(ニュートラル)の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得るためのピラティスプログラム。
ピラティスフロー	30/45	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プログラム。
ピラティスプラス	45	日常生活においての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プログラム。
骨盤引締めピラティス	30/45	体の歪み改善や下半身むくみの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を中心に行うプログラム。
コアピラティス	30/45	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方のお腹引締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
ホットピラティス	50/60	室温36度のスタジオ内で行うピラティスプログラム。温かい環境で行うことにより汗もかけ、体幹部をしっかりと意識する事でお腹を引締めます。

女性向けプログラム

プログラム名	時間	内容
ベルビクストレッチ	45	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、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のあるプログラム。
バレトン	45	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラム。
フェロモンアップダイエット	45/60	「骨盤調整&ストレッチ&エクササイズ」で、女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさアップするプログラム。
アンチエイジングダンス	45/60	楽しい音楽に合わせてカラダを動かし、気持ちが若返るような振り付けを行うダンスプログラム。さまざまな動きの中に日常生活が楽になるような要素が含まれ、可動域の向上やエネルギー消費量の向上、アンチエイジングが期待できるプログラム。
RPBコントロール	45/50/60	「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
モムチャンドダイエット	45/50/60	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ラインを作っていきます。

健康&リラックス

プログラム名	時間	内容
24式太極拳	45/60	武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、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。
48式太極拳	45/60	武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、24式をベースとした48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。
ボディバランス30	30	太極拳・ヨガの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るプログラム。(3ヶ月をサイクルに同じ動きを行います。)
ボディバランス	45/60	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・バランスを向上し、心身の調整を図るプログラム。
けいらくピクス®	45/50	中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ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、身体を締め、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)を作っていくプログラム。季節に合わせた運動プログラムの軽快楽しいエアロピクスプログラム。
 Balletone (バレトン)		自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム
 ChoreoSpirals (コロオスパイラル)	45/50	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら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を感じられるプログラム。
自力整体	60	アロマの香りを楽しみながら、簡単な体操で股関節周り・背中(肩甲骨周辺)を動かし身体も心もリフレッシュするプログラム。
リフレッシュ体操	45/60	筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラム。
ボディケア	60	筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラム。
BITS(ビット)	30/45	日常生活に必要なバランスや安定感を簡単なエクササイズで動作改善を行い、動きの質を高めることを目指したプログラム。
BODY FLEX(ボディフレックス)	45/60	筋肉を無理なく伸ばし、効率的に「美」への成果を上げ、しなやかな体へと導いていく、ストレッチ・コンディショニングのプログラムです。
歌うボイスエクササイズ	45/60	楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自立神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
背骨コンディショニング	45/60	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。
ホットストレッチ	30	室温36度、湿度65%のスタジオ内で行うストレッチプログラム。
美脚ホットストレッチ	30	室温36度、湿度65%のスタジオ内で、股関節周りや脚全体の筋肉のほぐしや骨盤周りや脚の筋バランスを調整するプログラム。
歪み改善ホットストレッチ	30	室温36度、湿度65%のスタジオ内で、股関節・体幹・上背・首周りの左右差を調整することにより、歪み改善していくプログラム。

ダンス

プログラム名	時間	内容
BEAT-E X	30/45	ダンスビートを体験し、雰囲気やノリを楽しみながら汗のかけるストリートダンスのスタートプログラム。
ストリートダンス(ハウス系)	45/60	ストリートダンス(ハウス)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンプログラム。
ストリートダンス(HIPHOP系)	45/60	ストリートダンス(HIPHOP)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンプログラム。
ダンサーズストレッチ	30/45	ダンスのウォーミングアップを中心にしなやかな身体づくりを目指し、音楽にあわせたストレッチを行うプログラム。
ジャズダンス	45/60	本格的ジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しむプログラム。
バレエストレッチ	30/45	バレエバーを支えにし、自分の姿勢を意識しての基本動作やストレッチを行うプログラム。(トウシューズは不要です)
バレエ	45/60	バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラム。(トウシューズは不要です)
フラダンス	45/60	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたポティランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。※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。
ラテンダンス	45/60	ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム。
ベリーダンス	60	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プログラム。
サルサ	60	ラテンのリズムに合わせて、サルサ・メレンゲ・バチャータのラテンステップを楽しむプログラム。
ラテンエクスプレスコンサルサ	45/60	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。
 ZUMBA (ズンバ)	30/45/60	ラテンの音楽に合わせて、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プログラム。
 BAILA BAILA (バイラバイラ)	45/60	ラテンのリズムに合わせてステップを踏み、楽しみながら汗をかいてエクササイズを行うダンスプログラム
 RITMOS (リトモス)	45/60	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲ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、振り付けを楽しむプログラム。
 MEGADANZ (メガダンス)	45/60	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。
 MEGALATINO (メガラティーノ)	45/60	レゲトン、サンバ、サルサ、フラメンコなどのラテンダンスに特化したプログラムです。
 Masala Zangra (マサラバングラ)	45/60	バングラと言われるインド伝統の民族舞踊のステップと、ハリウッドと言われる陽気な音楽や踊りをミックスしたカーディオダンスプログラムです。

格闘

プログラム名	時間	内容
ボディコンバットテクニック	15	ボディコンバットプログラムをより安全で効果的に受けていただくためのテクニックを習得するプログラム。
ボディコンバット30	30	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プログラム。(3ヶ月をサイクルに同じ音楽・プログラムを行います。)
ボディコンバット	45/60	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プログラム。
マーシャルアーツ	60	音楽にあわせたパンチ・キック動作など様々な格闘技動作を組み合わせた総合格闘技プログラム。(インストラクターにより、動きやプログラムが異なります。)
シェイプボクシング	50	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うプログラム。(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。)
キックボックス	45/60	リズムに乗りながらパンチやキックのコンビネーションを行うプログラム。シェイプアップ、体力アップに効果的で、格闘技の安全性に基づいたプログラム構成です。
バーチャルボクシング	45/60	元日本ライト級プロボクサーによる、ボクシングの動作をリズム(音楽)に合わせて動く脂肪燃焼格闘技系プログラム。バーチャル感を意識した本格的なボクシング動作で筋力・持久力・代謝UP、ストレス発散を目的としたプログラム。
REVOLTAGE	45/60	格闘技エクササイズのテクニックとマインド、パフォーマンスが楽しめるプログラム。パンチやキック、空手の突き技、受け技などで構成された長めのコンビネーションを、ファイナルソングに合わせて振り付けを行っていきます。
ストライキングフィットネス	45/60	リズムに乗りながらパンチやキックのコンビネーションを行い、フロアエクササイズを組み込んだ格闘技エクササイズプログラム。
ファイティングエクササイズ	45/60	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。

筋コンディショニング

プログラム名	時間	内容
ボディバンプテクニック	15	ボディバンププログラムをより安全で効果的に受けていただくためのテクニックを習得するプログラム。
ボディバンプ30	30	バーベルを使用して、大筋群を中心に音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。(3ヶ月をサイクルに同じ音楽・プログラムを行います。)
ボディバンプ	45/60	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プログラム。
CXWORX(シーエクスワークス)	30	腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。

その他

プログラム名	時間	内容
ウエスト	15	短時間で腹部の筋肉に回数を多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけながら、体幹部の強化と理想のウエストラインを目指すプログラム。
上半身	15	短時間で上半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、上半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
下半身	15	短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
ボール	15/30	短時間で大ボールを使用した身体のほぐしや強化をしながら、崩れやすい姿勢を整えていくプログラム。
ストレッチ	15	短時間で流れよく全身を正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチプログラム。(毎回同じ動きを行います。)
中国体操	15	『練功十八法』という病気の予防と治療に効果的な体操を行うプログラム。
全身サーキット	20	短時間でトレーニングと有酸素運動を行い、全身を効率的にエクササイズできる、体脂肪燃焼プログラム。
ボールコンディショニング	15/20	円柱状のボールを使用し、肩まわりや背中まわりをほぐしていきます。肩こり解消や腰痛等の緩和が期待できるプログラム。
筋膜リリース	20	円柱状のボールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。

プールプログラム内容解説一覧

アクアプログラム

プログラム名	時間	内容
水中ウォーキング	20/30	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プログラム。
肩こり・腰痛予防	30	肩こりと腰痛の予防を目的に水の中でウォーキングとストレッチを組み合わせて行うプログラム。
ストレッチ&バランス体操	20	ゆっくりとした動作でバランス感覚や柔軟性の向上を目指し初心者の方から楽しむことができるプログラム。
水中コンディショニング	30	水の特性や器具を活用して姿勢矯正の強化や腰痛や肩こりに効果的なプログラムです
アクア	30/45	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プログラム。
アクアベーシック	30/45	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。
アクアサーキット	45	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。
ダイエットアクア	45	ダイエットを目的とした、アクアピクス・水中トレーニング・格闘動作を楽しんでいくプログラム。
アクアファイター	30/45	水中で格闘技(パンチ・キック)動作を組み合わせて行う、水中格闘技プログラム。
アクアヌードル	30	ヌードル(浮遊具)を使って、筋力トレーニングやリラクセスを行うプログラム。(音楽もベースとして使います)
アクアミット	30	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。(音楽に合わせて行います)
ミットトレーニング	20	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。(音楽にあわせて行います。)
ミットシェイブ	20/30	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。)

流水プログラム

プログラム名	時間	内容
流水浴	10	流水マシンから発生する“超音波”を身体にあて、身体の代謝を上げていくプログラム。
流水ウォーキング	30	流水マシンの超音波を浴びながら身体の代謝を上げ、ウォーキング等の水中運動を行なうプログラム。
流水フリー		流水マシンが運転している時間出入り自由になっており、様々なアイテム(ビート板・ヌードル・浮き輪 etc)を使って楽しんで頂けるお気軽プログラム。

テクニカルプログラム

プログラム名	時間	内容
スイムスタート	30	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくプログラム。
ハタ足	30	クロールの正しい姿勢を作り、キック動作で進む感覚を身につけていくプログラム。
クロールベーシック	30	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。(呼吸なし)
クロールプレス	30	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
クロールインター	30	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プログラム。(クロール2.5M以上泳げる方が対象)
クロールアドバンス	30	クロールのタイムアップに必要な技術を習得していくプログラム。(クロール5.0M以上泳げる方が対象)
背泳ぎキック	30	背泳ぎの正しい姿勢を作り、キック動作で進む感覚を身につけていくプログラム。
背泳ぎベーシック	30	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
背泳ぎインター	30	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プログラム。(背泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象)
背泳ぎアドバンス	30	背泳ぎのタイムアップに必要な技術を習得していくプログラム。(クロール5.0M以上泳げる方が対象)
平泳ぎキック	30	平泳ぎの正しい姿勢を作り、足の裏で水をとらえて進む感覚を身につけていくプログラム。
平泳ぎベーシック	30	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
平泳ぎインター	30	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プログラム。(平泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象)
平泳ぎアドバンス	30	平泳ぎのタイムアップに必要な技術を習得していくプログラム。(平泳ぎ5.0M以上泳げる方が対象)
ドルフィンキック	30	バタフライの正しい姿勢を作り、キック動作で進む感覚を身につけていくプログラム。
バタフライベーシック	30	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
バタフライインター	30	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プログラム。(バタフライ2.5M以上泳げる方が対象)
バタフライアドバンス	30	バタフライのタイムアップに必要な技術を習得していくプログラム。(バタフライ5.0M以上泳げる方が対象)
ディスタンス	30	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プログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法5.0M以上泳げる方が対象)
スピード&ディスタンス	45	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プログラム。45分で1200~1500Mを泳ぐプログラム。(4泳法10.0M以上泳げる方が対象)
ターン	30	泳いできたスピードを落とさず、すばやくスムーズなターンが行えるように練習していくプログラム。
スタートターン	30	水中スタート及びターンを練習していくプログラム。
フィンスイムベーシック	30	フィン(足ひれ)を使用し、足ひれの履き方から、足ひれの使い方を覚えるプログラム。(クロール・背泳ぎ2.5M泳げる方対象)
フィンスイムアドバンス	30	フィン(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プログラム。(クロール・背泳ぎ5.0M以上泳げる方対象)
スキндаイビング	30	フィン(足ひれ)・マスク・スノーケルを使用し、海を想像しながら泳いだり潜ったりしていくプログラム。(クロール・背泳ぎ2.5M泳げる方対象)