


プログラム名	略称	内容
有酸素系プログラム		
エアロビクス	A	軽快な音楽に合わせてながら、様々なステップを組み合わせる全身をまんべんなく、楽しく身体を動かしていきます。脂肪燃焼にもってこのクラスです。
ファンクス	F	身体を動かして、皆さんも楽しみましょう♪
ステップ	S	音楽に合わせてながらステップ台を使用して昇降するクラスです。足腰への負担が少なく運動強度が高いプログラムでより効果的にシェイプアップと脂肪燃焼が期待できます。
ステップ スペシャル	スS	注) スペシャルは上級者クラスです。
おまかせエアロ	OA	様々な動きにも慣れ、体力がついてきた方を対象としたクラス。エアロの振り付けを楽しみながら脂肪燃焼効果を高めて行きます。
ZUMBA	Z	ZUMBA(ズンバ)とはラテン系の音楽と様々なダンスを融合したフィットネス驚くほどの消費エネルギー!!ダイエットにもオススメのクラスです。
ZUMBA GOLD	ZG	初心者の方でも、楽しく簡単にできるプログラムです。
ソフトエアロ	ソA	初めての方でも、楽しめる有酸素運動です。 基本的な動きもマスター出来て楽しく身体を動かすことが出来ます。
ディスコ	D	懐かしのディスコをスタジオで楽しむ事が出来ます。 グルーヴィなサウンドに乗って楽しく脂肪燃焼をしていきましょう。
シェイプアップ系プログラム		
ボディシェイプ エアロ	BA	エアロビクスと筋コンディショニング両方行い、全身を引き締めます。 シェイプアップを目的とした効果的なクラスで総合的に体力アップさせ筋力アップ、脂肪燃焼に効果のあるプログラムです。
ボディメイク エクササイズ	BM	スロー系の有酸素と筋コンを絶妙に組み合わせ、骨盤系のエクササイズを盛り込んで、最後はマットを引いて筋肉を整えるエクササイズです。
コンディショニング系プログラム(いきいきプログラム)		
筋肉活性 プログラム	筋活	脳と筋肉をつなげて、使える筋肉を増やし 疲れにくいカラダづくりの為のプログラムです。
太極舞	太	中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ 中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行うプログラムです。 ゆっくりな動作なので、初心者の方、高齢者の方にもオススメです!
トレーニング系プログラム		
コアチャレンジ	CC	体幹部分を中心にトレーニングを行うクラスです。 姿勢改善、ケガの予防などにも効果的なプログラムです。
バーベルシェイプ	BS	バーベルを使いながら、全身の筋肉をトレーニングして行きます。基本姿勢をマスターしながらボディメイクを目指します。音楽に合わせてながら、楽しくトレーニングをしましょう!!
桜泳スイミングスクール利用時間		
昼	月～金	12:00～13:45
夜	月・水・金	20:00～21:45

プログラム名	略称	内容
コンディショニング系		
ヨガピラティス	YP	ヨガとピラティスを融合した体幹部を鍛える進化したプログラムです。 全身の筋化、柔軟性、バランスを高め、身体を安定させるしなやかで美しいボディを作ります。
ヨガ	Y	呼吸を整え、瞑想の世界に入りながら、身体や心にアプローチをし、健康的な体を作ることのできるプログラムです。
ボディワーク	BW	姿勢改善や歪み改善など体を整えるクラスです。誰にでも行えるやさしいプログラムです。
ピラティス	P	ストレッチを中心とした動きで 体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉を鍛えるプログラムです。
ストレッチ	ST	体の各部位を緩め、関節可動域を広げ、使える筋肉を増やして基礎代謝を高めます。 疲労回復にも効果的。
パワーヨガ	PY	筋力トレーニングとそれによってもたらされる瞑想的な状態にポイントを置き、 身体能力の強化と集中力を高めることを目的とした、パワフルなエクササイズです。
ウェービング ストレッチ	WS	①ほぐす②引き締める③伸ばす をポイントに、 血行・血流改善、姿勢改善、柔軟性改善などに役立ちます。
アクアプログラム		
ZUMBAアクア	ZAQ	「ズンバ」のアクアビクスバージョンです。水中で行うことで、膝や腰に負担をかけずに運動ができます。陸上は不安という方にも安心してエクササイズが行えます。
アクアウォーク	AQW	ウォーキングを水中で行うプログラムです。水の抵抗・浮力・水圧・水温を利用するので、体力に自信のない方でも気軽に参加できる有酸素運動です。
レスミルズ		
	PMP	LES MILLS BODYPUMP 筋力アップ・シェイプアップに最適! 従来のバーベルシェイプよりハイレベルなクラスです。
	LC	LES MILLS CORE ダイナミックなトレーニングにより、腹部・臀部・背筋上半身と下半身を機能的に連帯する筋肉が鍛えられます。
	CBT	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系を盛り込んだ新しいプログラムにより、ストレス発散・脂肪燃焼を楽しみながら行うクラスです。
	ATK	LES MILLS BODYATTACK エアロビクス動作と筋コンディショニングを取り入れたインターバルトレーニングです。
	LB	LES MILLS barre 30分の短時間で、引き締まった身体のラインや強い体幹を養い、女性らしいプロモーション、美しい姿勢を目指すクラスです。 もちろん、男性の方も大歓迎です!!!
	JAM	LES MILLS BODYJAM ヒップホップ・ストリートダンス・サンバなど、様々なダンスを取り入れているダンスクラスです。 最高の音楽、ダンスを楽しみましょう!!!
SBM	LES MILLS SH'BAM 一曲完結型のダンス系ワークアウトです。 必要なのは、遊び心とあなたの笑顔!一緒にダンスしましょう!	
【メルマガ】 【LINE】 エグナスの情報をお届けします。 右記のQRコードを読み取り下さい。		
