

LESSON PROGRAMS INTRODUCTION

初心者から上級者まで、すべての方にご満足頂けるプログラムを開催しています！新しいプログラムも続々登場！楽しみ方いろいろで大満足！

STUDIO

有酸素系
プログラム

プログラム
MOSAICA

コンディショニング系

お問い合わせ

ラテンエアロ	(45分)	体幹部を使った特有の曲線的でセクシーな動きが多く入っているため、普段あまり使わない股関節まわりの筋力をよく動かすため、ウエストやヒップに、シェイプアップ効果があります。
エアロビクス	(45分)	これから運動を始める方や、動きを正しく身につけたい方におすすめです。シンプルな動きで、わかりやすく楽しく、体力向上やシェイプアップ効果があります。※初めての方でも安心、初心者マークがついているエアロビクスもあります！
STEPベーシック	(45分)	これからSTEPを始める方におすすめです。シェイプアップ・体力向上効果があります。
フィットネスダンス	(45分)	アップテンポのJ-POPに合わせて全身を使ったエクササイズを行います。楽しい音楽とリズミカルな動きで気分も体もスッキリ！
 MOSAICA fight	(45分)	パンチやキックといった格闘技の動作を取り入れ心肺機能向上、シェイプアップ効果、ストレス発散に効果的です!! 3ヶ月周期でステップや曲が新しくなりますので、初めての方にも参加しやすくなっております。
姿勢改善ストレッチ	(45分)	筋肉を伸ばしたり、ほぐしたりしながら硬くなった筋肉を和らげ、動きやすい身体作りを目的とした教室です。
筋力アップトレーニング	(45分)	ロコモティブシンドロームの予防体操です。椅子を使った簡単な体操を行います。
ストレッチ	(45分)	身体全体の動きを良くします。レッスン後にはとても身体が軽くなります。
ピラティス	(45分)	身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。ご自分の身体をコントロールしながら動かしていきます。
プロップスピラティス	(45分)	ピラティスの基本的な動きをベースに、道具（プロップス）を活用してエクササイズを行うプログラムです。プロップスを取り入れることで、身体へのサポートを強化しながら、筋力や柔軟性を向上させることができます。
骨盤体操	(45分)	骨盤の歪みを整え、姿勢を改善しましょう。血液・リンパの流れを良くします。
 Balletone	(45分)	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。関節に優しく、強度はいかようにも調節することが可能です。
ヨガ	(45分)	無理のないポーズを行い、身体にやさしいヨガのクラスです。ヨガを初めて行う方にもおすすめです。※初めての方でも安心、初心者マークがついているヨガもあります！
ナニアロハ	(45分)	エクササイズとフラダンスの融合で、ハワイアンミュージックに合わせてながら心も身体も軽やかにしましょう。

ダイエープロビスフェニックスプール TEL (0258) 39-3211
〒940-0826 新潟県長岡市長倉町1338番地



POOL

泳法系

アクアフィットネス

キッズ教室

初心者マークがついている教室は初めての方にもやさしい教室です。



※安全管理の為、遅れての教室参加はお断りさせていただきます。

初心者	(45分)	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。まずはここから初めてみませんか？
初級	(45分)	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。
中級	(45分)	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。
上級	(45分)	中級からの練習を行い、バタフライの習得をしていきます。
マスターズ	(45分)	4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。
バタフライ (初級・中級)	(45分)	バタフライの習得をしていきます。中級以上の人におすすめの教室です。
平泳ぎ (初級・中級)	(45分)	平泳ぎの習得をしていきます。初級以上の人におすすめの教室です。
水中ウォーク	(45分)	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。水中では関節の負担を減らすことができます。
アクアビクス	(45分)	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。 アクアフィットネス人気NO.1
水中運動教室	(45分)	中高齢者を対象とした将来介護（ロコモティブシンドローム）を必要としないための水中運動を行います。
日曜水泳教室	(60分)	対象：幼児・小学生（泳げない方を対象） 基礎の練習を行い、クロール背泳ぎの習得を目指します。
JOYDANCE (幼児～小学2年生) (小学3年生以上)	(45分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。基本的なステップや簡単な振付を身につけます。発表会などにも参加し明るく楽しく元気にDANCEを行うクラスです。
チア (ビギナー) (アドバンス)	(45分) (60分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。ダンスを通して、明るく・元気よく、自主性を発達させます！発表会にも参加し、たくさんの人へエールを届けます！
マット (幼児～小学3年生) (小学3年生以上)	(45分)	マット運動で運動能力UP!!!
スイミング (幼児・小学生・中学生) (選手育成・選手コース)	(60分) (90分)	習い事ランキング1位の水泳教室！ スイミングスクール会員への申し込みが必要なクラスです。当施設のスイミングスクールでは、水の中で、楽しみながら水泳技術はもちろんのこと、心身の健康を育成します。
イングリッシュ	(60分)	対象：幼児・小学生 外国人講師と日本人講師によるリレーティーチング（1週交代） 講師は教室中の会話は英語だけでコミュニケーションをはかり 聞く・話す・ゲームで楽しく英語を学びます。
プログラミング	(60分)	対象：小学生～中学生 大人気のマイクラフトを使ってプログラミング学習をしていくコースです。オリジナルキャラクター・マイクラキングと楽しくプログラミングを学んでいきましょう！