

アクア・スイム

泳げない方でも、大丈夫。水の中では、膝や腰への負担も少なく無理なく体を動かすことができます。
もちろん、泳ぎを習得できるレッスンもレベルに合わせてご用意しています。
※月にないレッスンもございます。ご了承ください。

アクアウォーク

水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持・向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。

アクアアタック

プールの中で、ボクシングや空手などの格闘技の動きを行うエクササイズです。スピード感あふれる動きで、総合的に体力を高めながら、ストレスもすっきり解消しましょう。

アクアビクス

音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体カアップ・シェイプアップを目指しましょう。

アクアヌードル

「アクアヌードル」という水に浮く棒を使い、浮力と水の抵抗を利用してバランス力を高めたり、トレーニングを行ったりします。

アクアグローブ

アクアグローブを使用し、水の抵抗を活かし筋力トレーニングを行うクラスです。

スイム&フローター

顔を水中につけずに、水泳のためのトレーニングを行うクラスです。

スイム入門

水に慣れるためのクラスです。泳ぐための姿勢・バタ足をメインに練習していきます。

スキルアップスイム

4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）のスキルアップをするクラスです。50m完泳を目指します。

アクアジョグ

水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりします。脂肪燃焼や柔軟性の維持・向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。

アクアサーキット

プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体づくりをこれから始めたい方に最適です。

フィンスイム

フィンスイムでは、足ヒレを使用して水面・水中を泳ぎます。両足をそろえて入れる「モノフィン」を使用し、ある程度の距離を泳げることを目指します。

アクアウォーク&ヌードル

前半のウォークでは、膝痛・腰痛・肩こりの予防改善を目指します。後半はヌードルを利用して楽しくトレーニング&リラックスします。

ストレッチ&フローター

水中にて、ストレッチを行うとともにアウトター・インナーマッスルを鍛えていきます。

クロール中級

クロールを楽に泳げるようにするためのレッスンです。フォームの改善の練習をメインで行います。

水中バレー

水中で楽しく身体を動かしましょう。ルールは簡単。水面にボールを落とさないことだけ！ボールをつかむのもOKです。インストラクターのつかないプログラムです。

リラクゼーション・ヨガ

ストレスを感じている方に。

ヨガの呼吸法や姿勢を身につけられるレッスンや、体と心を癒し健康を取り戻すプログラムを多数そろえてお待ちしております。

ヨガスタート

ヨガが初めての方でも参加できるクラスです。
呼吸と身体に意識を向けてみましょう。

ヨガ

伝統的な古代インドで発祥した健康法です。
心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。
基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。

リンパヨガ

リンパ節を刺激するポーズでデトックスを促していきます。

リラク্সフローヨガ

初心者の方から、最近ヨガに伸び悩みを感じる中・上級者の方まで
幅広くヨガを楽しめるクラスです。
リラクックス効果を高め気分転換・疲労回復に最適です。

フローヨガ

呼吸に合わせてポーズを展開し柔軟性・筋力を向上させて
全身をバランスよく整えます。

スイム&フローター

顔を水中につけずに、水泳のためのトレーニングを行うクラスです。

骨盤調整ヨガ

骨盤周囲や背骨を動かし血流を良くして
身体の歪みを整えていきます。

ポールストレッチ

フォームローラーを用いて筋膜(ファシア)リリースを行うクラスです。
日常の身体のケアの為に機能改善、動きやすい身体作りを目的と
して行います。

肩甲骨コンディショニング

凝り固まった首、肩周りの深層筋を気持ちよく解すエクササイズ。
肩凝りや姿勢改善のほか、ストレス性の頭痛、睡眠緩和にも
効果が期待できます。

ボディコンディショニング

体調改善を目的とした裸足で行う簡単エクササイズです。
身体を本来の状態にリセットし、自然な動きや反応を取り戻します。

はじめてヨガ

ヨガの中でも一番強度が低く初めての方でも安心。
基本的な呼吸法、ポーズを丁寧にゆっくり行うクラスです。

パワーヨガ

主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを
楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、
心肺持久力などを高めます。

陰ヨガ

関節周辺を滑らかに整え、血流の巡りや気の流れを促進します。
陰陽のバランスを調整します。

やさしいフローヨガ

呼吸に合わせて、ゆっくりと動きながら、1つ1つのポーズを
1つ1つのポーズを丁寧に行っていくクラス。
呼吸と一緒に動くことにより心身のバランスを整えていきます。

背骨コンディショニング

背骨を動かし、整えることで本来の自己治癒力を回復させます。

ストレッチ&フローター

水中にて、ストレッチを行うとともに
アウター・インナーマッスルを鍛えています。

姿勢改善ヨガ

自分自身のカラダに向き合いながら、ヨガのポーズを深めていく
クラスです。継続し、姿勢改善へ。はじめての方もぜひ。

やさしいアシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガ

アシュタンガヨガの基本を太陽礼拝から学びます。
全身を柔軟にして、強化し、体の緊張をほぐし、内臓器官を
浄化し整えます。

背骨コンディショニング

背骨を動かし、整えることで本来の自己治癒力を回復させます。

ゆったりほぐし&ストレッチ

まずは足部をしっかりとほぐし、徐々に全身をストレッチしていきます。
後半では美しい姿勢を保つためのエクササイズをゆったりと行います。

ボディケア

ほぐす、伸ばす、動かすエクササイズを取り入れていながら、身体の歪みや癖を整えていきます。柔軟性向上や肩凝り腰痛などの痛み、運動機能の向上などが期待できます。

リセットコア

コアトレと体幹トレーニングを合わせたクラスです。コアと体幹の筋肉を徹底的に再教育しきれいな姿勢を作ります。きれいな姿勢は、肩こり、腰痛なども改善されます。

ホットヨガスタート



ホットヨガが初めての方でも参加できるクラスです。呼吸と身体に意識を向けてみましょう。

ホットリラックスヨガ



暖かい環境で行うヨガのクラスです。呼吸を整えて身体の動きを感じていきましょう。

ホットヨガ

暖かい環境で行うヨガです。身体の緊張を和らげ、動きをスムーズにします。

ホットルーシーダットン

暖かい環境で行うタイ式のクラスです。独自の深い呼吸法とやさしいポーズで身体を整えていきます。

ホットパワーヨガ入門

太陽礼拝の動きを中心にポーズを展開していきます。体を引き締めながら、集中力も高めるクラスです。

ホットリンパヨガ

リンパマッサージをしてデトックス効果を高めたところでアーサナ(ヨガの様々なポーズ)を行うクラスです。顔ヨガもプラスしているクラスなので美肌効果・リフトアップ効果も高いクラスです。

エアロビクス・エクササイズ

ダイエットにもおすすめ。

有酸素運動で、心肺機能の向上、持久力の強化、脂肪燃焼にも効果的。

初心者の方でも無理なく続けられるプログラムをご用意しています。

はじめてエアロ

スタジオレッスンがはじめての方も、参加できるクラスです。体力作りのためのパートも用意しています。

エアロ45

エアロビクスの動きに慣れた方、動きを楽しみたい方にお薦めのクラスです。

初級エアロ30 おなかシェイプ15

エアロパートは、シンプルな動きでからだを温めます。おなかシェイプのパートで、骨盤の動きを利用して、ウエストラインを整えていきます。

エアロファン

エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

エアロマニア

各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスの中上級クラスです。

エアロサーキット

有酸素運動と自重のトレーニングでシェイプアップしていくクラスです。

はじめてラテンエアロ

ラテンダンスの要素と有酸素運動を組み合わせた、初めての方も参加出来るクラスです。サルサ・メレンゲ・サンバなどのラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

ラテンエアロ

情熱的なラテンダンスの動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう。ラテンダンス特有の動きでウエストまわりのシェイプアップにも役立ちます。

ベーシックステップ

音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

ストレッチ&フローター

水中にて、ストレッチを行うとともにアウター・インナーマッスルを鍛えていきます。

スイム&フローター

顔を水中につけずに、水泳の為にトレーニングを行うクラスです。

リアルボクシング

格闘技の動きをつかって、筋力アップ・体脂肪の燃焼効果が期待できます。初めての方でもお気軽にご参加ください。

ボクシングエクササイズ

格闘技の動きをつかって、筋力アップ、体脂肪の燃焼効果が期待できます。初めての方でもお気軽にご参加ください。

ミットパンチエクササイズ

トレーニング

理想のカラダを目指して。

筋肉に負荷をかけて、体を鍛えていきます。

筋力強化はもちろん、インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝をあげ、太りにくい体を目指していきましょう。

ピラティス

体の中心、軸である背骨を整えることを目的すると同時に体幹も鍛えていきます。

コアピラティス

深部にあるインナーマッスルと、表面にあるアウターマッスルをワンレッスンで刺激していくので効率のよいクラスです。

ポルドブラ

コンセプトは「立って行うピラティス」。
姿勢のトレーニング、ストレッチなどの要素をもとに、流れるような動きで全身の筋肉を使う新しいエクササイズです。

バレトン～ソールシンセンス～

フィットネス・バレエ・ヨガを繰り返し行うエクササイズ。
全身を使ってバランス力・柔軟性の向上を目指します。

サーキットトレーニング

筋コンディショニングと簡単な有酸素運動を交互に行うことによって、効率よく全身を引き締めます。

サーキットステップ

ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。上半身のバランスを整えるとともに、足腰を強化。充実感のあるレッスンです。

ストレッチ&トレーニング

ストレッチと、無理のない筋力トレーニングで全身運動を行います。

ファンクショナルトレーニング

機能改善を目的とした筋力トレーニングを行うクラスです。

TRXトレーニング

吊り輪状のハンドルに手や足を引っ掛け、自らの体重を利用して様々な姿勢を取ることで、筋力強化だけでなく、体幹強化・持久力アップ・柔軟性アップ・バランス感覚向上などが期待できます。

スイム&フローター

顔を水中につけずに、水泳の為のトレーニングを行うクラスです。

合わせてエクササイズを行います。

ストレッチ&フローター

水中にて、ストレッチを行うとともにアウター・インナーマッスルを鍛えていきます。
ダンスは一切ありません。ダイエットにも最適です！

TRX ALL workout

部位別、目的別の機能を高めるクラスです。
ヒップアップ、二の腕引き締め、マラソン競技力アップなど、テーマに合わせてエクササイズを行います。

STRONG by ZUMBA

ランジ、ジャンプ、プッシュアップ、キックなど楽しい動きを取り入れた有酸素運動とコンディショニングを目的としたプログラムです。
ダンスは一切ありません。ダイエットにも最適です！

骨盤エクササイズ

骨盤周辺の筋肉を刺激し、調整や機能改善を目的としたレッスンです。

バーベルワークアウト

音楽に合わせてバーベルを使いながら全身のトレーニングをしていきます。全身のシェイプアップ、筋力アップを目指します。

ムーブメント

しゃがむ・立つ・支える…沢山ある人間の基本的な能力を見つめ直し、動きながら整え鍛えます。
少人数で丁寧に進めますので安心してご参加下さい。

ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることができます。

ファンダメンタル 1



ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

リストラティブ



ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル 2

☆☆★

「Open Up」をテーマにしたクラスです。体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。ファンダメンタル 1 を 5 回以上受講してからご参加ください。

ファンダメンタル 3

☆☆★

「Be Free」をテーマにしたクラスです。胸を開き、背骨を大きく動かし解放感を味わえるクラスになります。ファンダメンタル 2 を 5 回以上受講してからご参加ください。

オープン

☆☆★

ファンダメンタル 1 ～ 3 のクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。ファンダメンタル 3 を 5 回以上受講してからご参加ください。

シニア

無理なく続けられる、シニア向けのやさしいレッスンプログラム。

年齢制限はございませんので、どなたでもご参加いただけます。

顔トレ&らくらく筋トレ



表情筋を活性化させるとともに、口腔エクササイズを取り入れます。簡単筋トレを組み合わせ、全身をイキイキさせましょう。スイム&フローター

顔を水中につけ、水泳のためのトレーニングを行うクラスです。

どなたでもお気軽にご参加いただけます。

ストレッチ&フローター

水泳用のストレッチを行うと、水泳のインナーマッスルを鍛えることができます。

リズム脳トレ&ストレッチ



リズムに合わせて動きながら、脳を活性化させる全身をイキイキさせましょう。体力に自信のない方でもご参加頂けます。

ラジオ体操



椅子に座っても行えるラジオ体操と

エクササイズと簡単なエクササイズ



エクササイズと簡単なエクササイズを行います。体力に自信のない方も参加できます。

痛み予防ストレッチ



痛み予防ストレッチ。運動まったくの初心者から参加できます。

ダンス

気軽にダンスレッスン。

運動が苦手な方も、リズムに合わせて楽しくシェイプアップ&体カアップができます。

世界各国の多彩なダンスレッスンを一緒に始めませんか？

ZUMBA

ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

ZUMBA GOLD

初心者や年配の方向けにアレンジされたダンスプログラムです。

はじめてジャズダンス

ストレッチで身体をほぐして、簡単な振り付けで音楽にのせて踊りましょう。ダンスの基本が学べるクラスです。振付を覚えて楽しく踊れるように目標を！

やさしいジャズダンス

リズムに合わせてカラダを動かすことに慣れながら、ダンスを楽しめるクラスです。スタジオに入るのが初めての方も安心してご参加頂けます。

ジャズダンス

振付を楽しむクラスです。前半は体づくりを中心に、後半は振付を覚えて少し長めのコンビネーションにチャレンジしましょう。

バレエストレッチ

バレエの動きを取り入れながらセルフマッサージストレッチで身体をほぐしていきます。特に姿勢にも意識を向けて、美しいラインの身体を作りましょう。

はじめてバレエ

クラシックバレエの手や足の動きをゆっくりと学んでいただくクラスです。姿勢やポジションを大切にしながら優雅な動きを目指しましょう！

やさしいバレエ

初級バレエよりもやさしい内容で、バレエの手や脚のポジション、動き方をゆっくりと学んでいただくクラスです。はじめての方にも合わせて丁寧に進めていきます。

初級バレエ

バーを使いながら、ひとつひとつの動きを丁寧に学んでいただくクラスです。よりバレエの動きを深めながら、曲に合わせて踊ることを目標に進めていきます。

フラ

ハワイの音楽を楽しみながら、ゆったりと身体を動かし自然を表現します。

スイム&フローター

顔を水中につけずに、水泳の為のトレーニングを行うクラスです。

ストレッチ&フローター

水中にて、ストレッチを行うとともにアウトター・インナーマッスルを鍛えていきます。冷え防止なども出来る、体質改善エクササイズです。

ステップアップバレエ

バレエの優雅な動き、お顔のつけ方や腕のポジション、運び方など、片手でのバーレッスンを中心に上半身の動きも丁寧に学ぶクラスです。

ベリーシェイプ

民族舞踊「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹や骨盤周りのムーブメントを取り入れながら全身運動を行います。骨盤調整や冷え防止なども出来る、体質改善エクササイズです。

BAILA BAILA(バイラバイラ)

面倒で苦しくて続けられない！そんな悩みから生まれた新感覚のダンスエクササイズ。楽しいのに効果的！簡単なのに燃焼系！なエクササイズを目指し、ダンスブルにアレンジしてあります。

HIP HOP

ヒップホップという最新ダンステクニックを取り入れたクラスです。軽快な音楽に合わせてダンスの動きを自分なりに思いっきり表現してみてください。爽快感抜群です。

太極舞

中国の伝統武術、中国舞踊、陰陽五行などのエッセンスをふんだんに取り入れた、超ローインパクトダンスエクササイズ。シニア向けでありながら誰でも楽しめるアジアンダンスエクササイズです。

フラ

ハワイの音楽を楽しみながら、ゆったりと身体を動かし自然を表現します。

SPECIAL LESSON

世界各国のスポーツクラブで親しまれているレッスンプログラムを、湘南台ファーストに。
それぞれのレッスンの特徴や強度の違いをお楽しみください。あなたに合ったレッスンがきっと見つかります。

ラディカルフィットネス



UBOUND -ユーバウンド-

ミントランポリンを使用する、高強度でありながら膝や足首等への負担が少ないトレーニングプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上させます。

RADICAL FIGHT DO -ファイドウ-

キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動を合わせ、全身の筋力・持久力・俊敏性の向上を目指すプログラムです。「ファイドウ」と読みます。

RADICAL POWER -パワー-

バーベルとプレートを使用する、全身の筋力向上を目的としたプログラムです。筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果があります。抜群のミュージックを楽しんでトレーニングしましょう。

MEGADANZ -メガダンス-

ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなどあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。

OXIGENO -オキシジェノ-

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の動きを取り入れ、身体の協調性や連動性を養います。

アディダス



adidas GYM&RUN -ジム&ラン-

ランニングをより快適に、より健康的にする方法を伝えるトレーニングメソッドです。関節に負担をかけずに走ることが出来る脚力を作ります。下半身のボディメイクにも効果的です！

adidas YOGA -ヨガ-

ポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタ
フィットネスに進化したヨガです。多い運動量により筋肉アップを促進し、

モッサ



Group Centergy -セントジー-

今までのヨガやピラティスにない、明るく元気な音楽にのせて
スィム&フローター

ボクシングやキックボクシングなどの様々な格闘技から動きを
ストレッチ&フローター

Group POWER -パワー-

今までのヨガやピラティスにない、明るく元気な音楽にのせて
ヨガピラティスを行います。

Group Groove -グルーヴ-

ボクシングやキックボクシングなどの様々な格闘技から動きを
取り入れたプログラムです。ダイナミックな音楽に合わせて行います。

Group POWER -パワー-

バーベルを使用するプログラムです。
玄妙な音楽とドリ、やん気のあふれるノリで、大事な筋肉を
強化するバーベルプログラムです。

Group Groove -グルーヴ-

やる気が出るヒット曲や昔懐かしいヒット曲のチャートとともに、
ノリノリで、バーベルとフットワークのダンスを楽しみます。

LES MILLS



ヨガ系

エアロビクス・エクササイズ系

トレーニング系

ダンス系