

【5月～10月限定】 アクアレックスンのご案内



ハイドロヘックス
(アクアバーチャルレッスン)



フィンランド発のバーチャルアクアエクササイズ「Hydrohex」は
モニターに映し出される水中映像と音楽のリズムに合わせて
誰もがわかりやすく楽しめる次世代のアクアエクササイズです。

バーチャルインストラクターと一緒に進む水中エクササイズクラスですので、
体調や体力に合わせて、無理のない範囲でお楽しみいただけます。

ご予約は必要ありません
時間になったらプールにお集まりください



5月～10月の期間限定クラスとなります。是非ご参加ください！



ハイドロヘックス (アクアバーチャルレッスン)

プログラム一覧



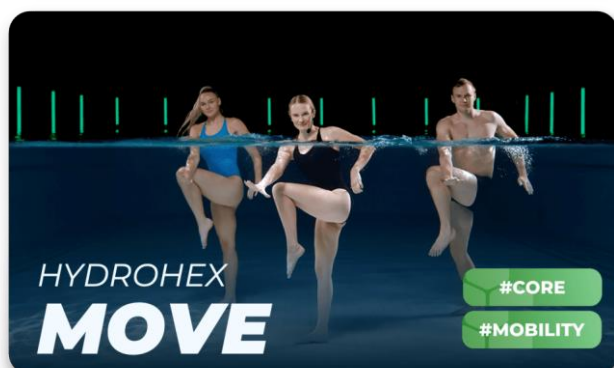
CARDIO

クラスを重ねるごとに心肺持久力の向上を実感できる、インターバル要素を取り入れたプログラムです。ランニング・ジャンプ・筋力要素を組み合わせたムーブにより、全身のフィットネスレベルを効率良く向上します。



POWER

水の抵抗を最大限に活かし、全身の筋力強化とボディシェイプを目的としたトレーニングクラスです。複雑な振り付けを覚える必要がなく、「動くこと」そのものに集中でき、どなたでもご参加いただけます。



MOVE

水のサポートを活かしながら、心肺機能・体幹・可動域をバランスよく高める、ベーシックかつ汎用性の高いプログラム。動きはご自身で調整可能。安心してクラスに参加できます。



BEAT

楽しさ・リズム・フィットネスを融合させた、ダンステイストのプログラムです。さまざまなスタイルの動きを組み合わせながら、徐々に振り付けを完成させていきます。気分転換・ストレス発散にとっても良いプログラムです。



HIIT

高強度インターバル(HIIT)を水中で実現したプログラムです。代謝を一気に高め、短時間でも「やり切った」達成感と高い運動効果を得られる設計となっています。「短時間で最大の成果を求める」方に最適なプログラムです。

6か月間限定クラスとなります。是非ご参加ください！