

スタジオ・フルプログラム内容案内

	レッスン名	時間	内 容	強度
NEW	ポルドブラ	30	ダンス・バレエ・姿勢のトレーニング、筋力と柔軟性を一つにした美しく力強い「ポルドブラ」で流れるように動き、繰り返し行う事で筋力と柔軟性を向上させ、自然な身体機能を養い活かす事のできるクラス。	★
	 かんたんエアロ&アロマ	50	簡単な動きで軽くエアロビクスをしたあと、アロマオイルの香りを楽しみながらリラックス&ストレッチを取り入れたクラス。	★
エアロビクスクラス	エアロビクス 1	45	エアロビクスの動きに慣れていない初心者向けの、安全でわかりやすいクラス。	★★
	ラテンエアロ	45	エアロビクスの動きにラテンの要素を組み込んだクラス。ラテンが初めての方にもチャレンジしていただけます。	★★
	ウォーキングエアロ	50	走る・ジャンプなどの動きがない、足にやさしい脂肪燃焼を目的としたクラス。	★★
	エアロビクス 2	50	エアロビクスに少し慣れて、基礎体力を身につけたい方向けのクラス。	★★★
	オリジナルエアロ	60	インストラクターの個性を活かしたレッスン。エアロビクスに慣れた方にお勧めです。楽しみながら気持ちいい汗を流しましょう。	★★★★
ステップ	ベーシックステップ	45	初級から中級の方を対象とし、簡単なステップのバリエーションを楽しみましょう。	★★
ダンスクラス	ファンク	50	ファンキーなリズムに、自然に無理なく身体を動かすフィットネスダンスクラス。	★★
	かんたんストリートダンス&ヨガ	60	様々なジャンルのダンスを曲に合わせて楽しく踊った後に、ヨガを取り入れたクラス。ダンスを始めたい方、ダンスをしたことがある方、ヨガに興味のある方、お気軽にご参加下さい。	★
格闘系	ファイティングエアロ	50	エアロビクスの動きとボクシングの動きを合体させた、ストレッチ解消・シェイプアップクラス。	★★
	健康ヨガ	60	呼吸とポーズの組み合わせにより、身体の歪みや偏りをなくして無理なく調整していく身体にやさしいクラス。	★
ヨガ系クラス	アルファヨガ	50	アルファバンドでゆったりとした腹式呼吸を行い、健康でしなやかな筋肉を作るクラス。運動経験のない方も安心してご参加下さい(定員30名)	★
	フレキシブルストレンクス	50	ヨガの要素をフィットネスに近づけた安全で身体のバランスを考えたクラス。しなやかに頑張りのきく身体を作りましょう。	★
	ルーシーダットン	45	ストレッチ・自己整体・筋力トレーニング・リハビリ・ダイエットを元に独自の呼吸法を行い、血液やリンパの流れを良くし体調を整えていきます。	★
	ボディメイクヨガ	60	柔軟性を高め内臓を強化し、コアを中心に筋バランスを整えます。バランスをとるのが苦手な方もベルトでサポートするので安心。身体の矯正も期待できます。	★
その他	気孔太極拳	60	静かにゆっくりの呼吸と動作を併せることにより意識を集中させ、気血を四肢の先端まで行き渡らせます。	★★
	健美操	60	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体のバランスを整える事で血液の流れを良くし、気分爽快にします。	★

	レッスン名	時間	内 容	強度
NEW	かんたんバランスボール	30	大きなボールを利用し全身のバランス力を調整していきます。皆で楽しみながら行うレッスンです。	★
安心クラス	お目覚め体操	15	トレーニングやプールに入る前にちょっと身体を温めたい！身体をほくして爽やかな一日を過ごしましょう。	★
コア系クラス	ピラティス	50	呼吸を意識しながらコアを意識し、本来の正しい姿勢を見つけ身体と精神のバランスを整えるクラス。	★★
	コアバランス	30	直径15cmの程よい硬さのボールの上に仰向けに寝転んで、背骨や骨盤などをセルフ調整するクラス(定員 Aスタ:17名 Bスタ:10名)	★
	コアリラックス	30	コアバランスで正しい動作を身につけたら、音楽を聴きながらさらに全身をリラックスさせていきましょう。(定員 Aスタ:17名 Bスタ:10名)	★
	コアストレッチ	30	ボールの特性を活かして、大きな筋肉や背骨周りの筋肉の両方を伸ばし、緩めるストレッチクラス。初めての方、ストレッチがマンネリ化してきた方にお勧めです。(定員 Aスタ16名 Bスタ:10名)	★
脂肪燃焼・部分引き締め	ボディシェイプ	50	エアロビクスに筋力トレーニングを組み合わせ、均整のとれた身体づくりを目的にしたクラス。	★
	ダンベル&チューブ 上半身	15	ダンベルとチューブを使い、短時間で集中的に上半身を鍛えていきます。自分のペースでできる簡単なクラス。	★
	ひっこめお腹	15	ゆるんだお腹に「喝!!」 1人では続けにくい腹筋運動をみんなで一緒に頑張りましょう。	★
アロマ系	 アロマコアリラックス	30	ストレッチボールの上でリラックスするクラス。アロマオイルの素晴らしい空間をお楽しみ下さい。(定員 Aスタ:17名 Bスタ:10名)	★
泳法クラス	ウキウキ	45	まったく泳げないけれど泳げるようになりたい！潜る・浮く・進む等の基本から始めます。	★
	基本泳法	45	四泳法の基本動作にポイントを絞ってワイワイ楽しく練習するクラス。	★★
アクアビクス	かんたんアクアビクス	30	アクアビクスに慣れていない方や、体力に自信のない方でも安心して参加できます。	★★
	ショートアクア	30	短時間で集中的にアクアビクスを楽しめます。	★★
	アクアビクス	40	水の特性を利用して身体にかかる負担を軽減し、楽しくマイペースでエクササイズできる水中エアロビクスです。	★
流水クラス	血流改善	45	フロマシンから出る流水にあたり、身体の血流をスムーズにさせていきましょう。日々の活力アップを目指します。	★
	流水ウォーキング	45	水中ウォーキングに流水を起こすフロマシンを取り入れ、変化に富んだ水の流れが全身に心地よく負荷を与えます。	★★
その他	骨粗しょう症予防	45	骨粗しょう症を予防するために、水の抵抗を利用して筋肉と骨に負荷をかけたトレーニングを行います。	★
	スタミナ&バランスアップ	45	綺麗な姿勢作りを組み込んだレッスンです。歩行運動・ジョギング・ジャンプ運動により身体のバランス矯正と心肺機能の向上を目指します。	★