

<<スタジオプログラム詳細>>



裸足でもご参加いただけるクラスです（館内のご移動には室内履きが必要です）
初めての方でもご参加しやすいレッスンです

◆エアロビクス・有酸素系・・・音楽に合わせた有酸素運動で、心肺機能の向上、脂肪燃焼が期待できるレッスンです

マーク	レッスン名	内容	運動強度	難易度
♥	これからエアロ	複雑な動作や、跳ぶ、走るなどの動きが入らないエアロビクスです。 初めての方、体力に自信のない方でも安心して楽しめます。	★	◆
	ラテンエアロ	リズミカルなラテンの音楽と動きを取り入れたエアロビクスです。 軽快なステップと曲線的な動きで、楽しく美しく踊ります！	★★	◆◆
	ZUMBA®	ラテンをはじめとした世界の様々な音楽とダンスを融合したダンスフィットネスです。 インストラクターと思いきり楽しみながら脂肪燃焼をします！	★★	◆◆
	SALSATION®	音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされているダンスフィットネスです！ 音楽を楽しみながら気持ちを表現し、段々と体力やリズム感がついていきます。	★★	◆◆
👣	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、裸足で行う有酸素運動です。 シンプルな動きを繰り返していきますので、初めての方も気軽にチャレンジ！	★★★	◆◆
	LOW	脚への衝撃が少ない動きで構成された、エアロビクスに少し慣れてきた方向けの レッスンです。動きのコンビネーションをお楽しみください。	★★	◆◆◆

◆格闘技・・・音楽に合わせたパンチやキックで、脂肪燃焼やストレス解消効果が期待できるレッスンです

マーク	レッスン名	内容	運動強度	難易度
	BOXシェイプ	リズムに合わせ、筋力アップ・ストレス発散・転倒予防等、瞬発力&反射神経UPを狙います。 パンチ&キックで思いきり汗を流す脂肪燃焼系エクササイズです。	★★★	◆◆

◆トレーニング・・・全身を効果的に鍛えるレッスンです

マーク	レッスン名	内容	運動強度	難易度
👣	スイムドライ トレーニング	泳ぐときに必要な体幹トレーニングや各部位の筋力アップ、ストレッチをおこないます。 水に入った瞬間から理想的な泳ぎをするための動きを身につけます。	★★	◆

◆ダンス・・・初めての方も経験者の方も、本格的なダンスがお楽しみいただけるレッスンです

マーク	レッスン名	内容	運動強度	難易度
👣♥	ベリーダンス	エジプトスタイルのベリーダンスです。基礎の動きを中心に、いろいろな振りをおこないます。 インナーマッスルを使い、美しいボディラインをつくります。	★	◆
♥	HIPHOP & ストリートダンス	HIPHOPやロックダンスなど、ストリートダンスをメインに行っていきます！ 基礎から丁寧に教えていきますので、初心者でも楽しく踊れます！	★	★
	POP-MUSIC ダンス	流行りの曲～定番曲までPOPな音楽に合わせて、楽しくダンス！ 老若男女問わず、初心者の方でも楽しめるダンスプログラムです。	★★	◆◆

◆コンディショニング・・・体幹を中心に鍛えて、引き締めていくレッスンです

マーク	レッスン名	内容	運動強度	難易度
👣♥	ゆがみケア	下肢・腹部・背部の筋肉を整えるバランス運動や、可動域を広げるストレッチで、 体のゆがみやこわばりをほぐし、無理なく美しい姿勢をつくります。	★	◆
👣♥	骨盤 ストレッチ	エクササイズとストレッチで骨盤周りのゆがみを矯正し、様々な身体の不調を 解消します。※参加時にはタオルをご持参ください	★	◆
👣♥	ボルドブラ	立って行うピラティスともいわれ、日常生活で使っていない身体の部位を刺激し整えると 共に、筋肉や神経を活性化させ、美しいボディラインとしなやかな動きをつくり出します。	★	◆
👣♥	リカバリー ストレッチ	全身をほぐすストレッチで気持ちも体も軽くなる！コンディショニングとストレッチを組み合わせた クラスです。柔軟性の向上や、姿勢の改善、疲労回復の効果が期待できます。	★	◆
👣♥	からだ コンディショニング	有酸素・筋トレ・ストレッチの要素を取り入れ行うレッスンです。 初心者の方におススメです！	★	◆
👣♥	Q-ren	現代人に必要な運動機能の改善と向上を最小限で実現していくためのエクササイズプログラムです。 日々の身体生活を無理なくスムーズなものとすることを目的として行います。	★	★
👣♥	骨盤 ボディシェイプ	骨盤周りの骨と筋肉を整え、痩せやすい体質を作り、全身のボディを引き締めていく レッスンです。※参加時には長めのタオルをご持参ください。	★★	★
👣♥	ピラティス	引き締まった体を目指したい、肩こり腰痛を改善したい方にお勧めです。 インナーマッスルを鍛え、骨から体を整え、効率的な体の動かし方を身につけます。	★★	◆◆

◆オリエンタル・・・東洋生まれの健康法をルーツとした、体の調子を整える多様なレッスンです

マーク	レッスン名	内容	運動強度	難易度
👣♥	ルーシー ダットン	「仙人体操」とも呼ばれる、自己整体を目的としたレッスンです。難易度の高い ポーズはないので、無理なく筋肉や関節の動きをなめらかにしていきます。	★	◆
👣♥	リラックスヨガ	初めてヨガを行う方にお勧めのレッスンです。ヨガ独特の様々なポーズをとることで、 筋肉や内臓を刺激し、健康増進や疲労回復の効果が期待できます。	★	◆
👣♥	姿勢を整える ヨガ	ヨガの呼吸を取り入れ、正しい姿勢でポーズをとり、背骨と平行している自律神経の 安定を目指します。体の不調の原因を取り除きましょう。	★	◆
👣♥	ヨガ	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、ポーズをとりながら心と体の一体感を味わいます。 身体のゆがみを整え、柔軟性や体力の向上を目指します。	★	◆
👣♥	ビューティー ヨガ	身体本来の機能・働きを整えるヨガレッスンです。 運動性を高めたり、美しいボディラインを作りましょう！	★	★
👣♥	美骨盤EXヨガ	骨盤・背骨・股関節周りの筋肉をストレッチ・強化し、痩せやすい体質に導くエクササイズヨガです。 ※参加時には長めのタオル意をご持参ください	★★	★
👣♥	太極舞	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。 誰にでも無理なく、ゆっくりな動きのエクササイズとなっており、初めての方でも参加しやすいです！	★★	★
👣	ファンクショナル ヨガ	ファンクショナルとは「機能的な」という意味。流れるようにポーズをつなげ、関節の 可動域を広げるとともに、心と体がスムーズに動くための、運動性を高めていきます。	★★	◆◆