






# スタジオ プログラム


## エアロビクス・ステップ

	はじめて エアロ	30 ☆	簡単な有酸素運動です。エアロビクスの動作に少しずつ慣れていきましょう！初めての方でも安心です。
	はじめて ステップ	30 ★	簡単な有酸素運動です。ステップ台に少しずつ慣れていきましょう！初めての方でも安心です。
	エアロベーシック	60 45 ★	簡単なエアロビクス運動で、安全で、効果的に、楽しく体力を高めていきます。
	脂肪燃焼エアロ	60 ★☆	ベーシックなエアロビクスと、ツール等を用いた筋トレトレーニングで、バランスのとれた身体づくりをめざします。
	エアロローインパクト	60 ★★	エアロに少し慣れてきたら、様々なバリエーションを楽しみながら、体力を高めていきましょう。ジョグ・ジャンプの苦手な方でもOK。
	エアロハイロー	60 ★★★	エアロビクダンスの基本をマスターし、体力にも自信がついた方におすすめです。動きのバリエーションを楽しめるクラス。ジョギングやジャンプも含まれます。
	エアロMAX	60 ★★★	エアロビクスに慣れた方を対象とした、エキサイティングなバリエーションを味わっていただけるクラスです。
	ステップI	60 ★☆	ステップの基本的な動きで、膝や腰に負担が少なく、効率的に体力を高めていきます。















## ダンス・格闘技系

	RITMOS	60 30 ★★	ヒップホップ・ラテン・ダンス・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レグトンなど、様々なダンスを音楽に合わせて構成された、楽しく・シンプルで・ダイナミックな、ダンス系フィットネスプログラムです。
	ラテンエアロ	60 ★★	ラテンの音楽に合わせて行なうエアロビクス。ラテンのノリで楽しくシェイプアップ！
	ダンスMIX	60 ★★	気軽にダンスを楽しんでいただけます。バリエーションや達成感も少しずつ味わってください。
	ZUMBA	60 45 ★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズ。レジスタンストレーニングと組み合わせることにより、心肺機能向上・脂肪燃焼・筋肉を鍛えることができます。
	フラダンス	60 ★	ゆったりとしたリズムにのせて、身体に優しいフラダンスを楽しむクラスです。
	笑顔でフラ	60 ★	フラダンスのステップを使いながら、ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動。フラ独特のスローな動作で行うため、体力に自信のない方にも、オススメです。

 マークは初めての方にもお気軽にご参加いただけるクラスです。

 レッスンの内容等でご不明な点は、お気軽にお声かけください。

## コンディショニング

	いきいき 健康体操	60 ★	有酸素運動・筋コン・バランス・柔軟体操などを組み合わせたプログラム。初心者にもおすすめです。
	やさしいヨガ	60 ☆	まずココから、YOGAを始めてみましょう！
	YOGA	60 ☆	心と体と精神の調和をはかります。心身の機能を正常に、生命力と治癒力を高め、幸せと健康をもたらします。
	デトックスヨガ	45 ★	深い呼吸を意識しながら、立位のポーズをメインに進めます。
	ピラティス	60 ☆	身体のコアを、呼吸法やエクササイズで鍛えるクラスです。
	ボディメイク ピラティス	60 ☆	リングにピラティスの動きを取り入れ「伸ばす・ほぐす・引き締める」のコンセプトで、しなやかで美しい体づくりを行っていきます。
	太極拳	60 ★	ゆっくりとした動作や呼吸法で、新陳代謝や内臓機能を高めるクラスです。
	やさしい 太極双扇	60 ★	両手に扇を持って、手首や指先を巧みに使い、優雅に楽しく始めましょう！体のバランスを整え、脳の活性化に良いと言われています。
	セルフ コンディショニング	60 ☆	深層筋をほぐしたり、血行・リンパの流れを改善したり、不定愁訴の予防や健康維持を目的としたエクササイズです。
	Sintex® Tone	60 45 ☆	背骨の調律エクササイズ。Tone(回復)眠れるカラダへ。力の抜き方を知り、背骨から腕や頭を、骨盤から脚や背骨を、動かす感覚をつかみ、全身運動力の基礎を身につけます。
	Sintex® Reborn	90 ★	背骨の調律エクササイズ。Reborn(改適)動けるカラダへ。体幹力と各関節の可動性を高めます。身体の一部を動かせる、且つ、連動して動かせること、疲れにくい効率的な動き方と姿勢を身につけます。
	ボディメンテ	45 ☆	日常生活からおこる体の歪みやコリなどを、ストレッチや機能改善体操で、体全体をほぐし整え、メンテナンスしていくクラスです。
	フットケア	30 ☆	足裏・足指の反射区やつぼを刺激し、体調を整えます。短い時間で深いリラクゼーションが得られます。
	ストレッチポール	30 ☆	ストレッチポールを使用し、肩・腰・背中中の筋肉を緩ませ、疲労回復を図ります。
	骨盤・股関節体操	30 ☆	筋肉の癖をリセットすることで、歩き方や姿勢を良くし、運動効果を上げることを目的としたクラスです。

事故防止の為、レッスン開始15分以降の参加につきましては、ご遠慮いただいております。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

