

スタジオ プログラム

エアロビクス・ステップ

| | | | | |
|--|--------------|----|-----|--|
|  | リズムエアロEX | 60 | ★ | エアロビクスとダンスの組み合わせで楽しむクラスです。 |
|  | はじめてエアロ | 60 | ★ | 簡単なエアロビクス運動で、体力を高めていきます。初めての方でも安心です。 |
|  | ステップ 30 | 30 | ★ | 簡単なステップ運動で、体力を高めていきます。初めての方でも安心です。 |
|  | かんたんエアロ 30 | 30 | ☆ | 簡単なエアロビクス運動で体脂肪を燃やすエクササイズです。楽しく取り組むことができ、初めての方におすすめです。 |
|  | らくらくエアロ | 60 | ★ | シンプルなエアロビクスの動きを繰り返し、持久力をつけていくプログラムです。初心者の方におすすめです。 |
|  | ステップエアロバージョン | 60 | ★ | ステップ台と大きな動きの有酸素運動を組み合わせ下半身の強化を目的としたプログラムになります。 |
|  | シンプルステップ30 | 30 | ★ | ステップ台を使ったステップバリエーションを行うプログラムになります。 |
|  | 青竹ピクス | 30 | ☆ | 中高年に懐かしい昭和歌謡曲にあわせ簡単なステップと手の動きで認知予防に効果的。青竹を踏みながら血行を促進、あつという間の楽しい時間を共有しましょう！ |
|  | おまかせエアロ | 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。 |
|  | Hip Hopダンス | 60 | ★ | Hip Hopの基本から振り付けまで楽しくしっかりとレッスンします。ダンスの楽しさを皆さんに伝えていきます。 |
|  | 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。 |
|  | はじめての太極拳 | 30 | ☆ | 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。 |
|  | 太極拳 中級 | 60 | ★★ | 中級クラスです。体幹を使って更に呼吸法や動作、新陳代謝や内臓機能を高めるクラスです。 |
|  | リフレッシュリズム体操 | 30 | ☆ | 運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して音楽を聴きながらリラックスできる体操です。 |

 マーク は初めての方にもお気軽に参加いただけるクラスです。



コンディショニング

| | | | | |
|---|---------------|----|---|--|
|  | ボディ コンディショニング | 30 | ☆ | 朝の目覚めに、心と身体で感じるストレッチを。一日の基礎代謝もアップします。 |
|  | バラエティトレーニング | 30 | ☆ | チューブ・ボール・ポールなどさまざまな用具を使用し、手軽にできるエクササイズを行うクラスです。 |
|  | バランスボールピラティス | 30 | ☆ | 健康で良い姿勢を保つ運動をバランスボールを使って分かりやすくアドバンス。初めての方もお気軽にご参加頂けるクラスです。 |
|  | プレピラティス | 30 | ☆ | ストレッチボールを使い、身体の軸をもとの位置に修正し、身体本来の力を引き出します。骨格の修正・内臓機能の改善・血流改善などの効果があります。 |
|  | ピラティス | 60 | ★ | 胸式呼吸を用いてストレッチを中心に体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に。負荷が少なく動きが緩やかなためどなたでも行なえるプログラムです。 |
|  | 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し、生命力と治癒力を高め、幸せと健康をもたらします。 |
|  | マットピラティス | 60 | ★ | 身体機能改善を目的とした運動を行います。腹部を意識しながら動くため、お腹の引き締め効果もあります。 |
|  | リフレッシュ3B体操 | 60 | ☆ | 身体に無理のないよう用具を使用し筋力づくり運動を楽しく行うクラスです。 |
|  | バレエストレッチ | 90 | ☆ | ストレッチポールなどで身体をほぐし、少しずつバレエの動きを取り入れストレッチと体幹トレーニングメインのプログラムです。 |
|  | ピラティスフロー | 60 | ★ | ゆっくりとした動きで体幹を整えるエクササイズです。体の硬い方や初心者の方もおすすめです。 |
|  | ストレッチーズ | 30 | ☆ | パイプイスに座って、全身を気持ちよく伸ばし、身体を動かします。負荷が小さく動きが緩やかなため、どなたでも行なえるプログラムです。 |
|  | リラクソヨガ | 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し、生命力と治癒力を高め、幸せと健康をもたらします。 |



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。



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。