

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 ★★★	エアロに慣れ、体力にも自信がついた方が、ジョギングやジャンプ、動きのバリエーションを楽しめるクラスです。
	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

	ダンスdeシェイプ	60 ★★	気軽にダンスを楽しみながら、バリエーションや達成感を味わえるクラス。簡単な筋力トレーニングも行います。
	RITMOS	60 30 ★★	様々なダンスと音楽の融合！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 ★★	ダンスとレジスタンストレーニングを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 ★	フラ独特のスローな動作で、ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動。体力に自信のない方にもオススメです。

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 ☆	「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 ★	両手に扇を持ち、手首・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、脳の活性化にも。
😊	Sintex® Tone	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。一部をだけ、且つ、運動して、身体を動かせること、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。
😊	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。

😊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。



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。何卒ご理解の程よろしくお願いたします。