

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。 |
| | 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。 |
| | エンジョイエアロ | 60 ★☆ | 有酸素運動を行いながら、楽しく脂肪を燃焼し、身体を整えていくクラス！特に気になるお腹周りをシェイプアップ♡ |
| | 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。 |
| | 脂肪燃焼ステップ | 60 ★★ | ベーシックなステップEXと、ツール等を用いた筋トレーニングで、バランスのとれた身体づくりをめざします。 |

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 | 45 ★★ | 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、連動して、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 of 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いたします。