

スタジオ プログラム

エアロビクス・ステップ

😊	エアロベーシック & ストレッチ	60 ★	簡単な有酸素運動とストレッチで、気持ちよく汗を流しましょう。初めての方でも安心です。
	エアロベーシック	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30	30 ★	初めての方も無理なくご参加いただけます。きつすぎない・難しすぎないクラスで、ステップ(昇降台)を使ったエアロビクスの基本に触れます。

ダンス・格闘技系

	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。
	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。
	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

😊	健康レッスン 健康体操	30 ☆	スタジオ初心者の方にも安心な、シューズ不要のクラスです。お気軽にご参加ください。
😊	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。
😊	アースヨガ	60 ☆	流れるような動き(フロー)で行うヨガで、バランスや筋力を鍛えると共に、心も体もリフレッシュできます。
😊	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、しなやかに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。
😊	ボール体操	30 ☆	ボール(大・小)を使ってストレッチや筋調整をし、バランス機能や低下しがちな部分を改善するクラスです。
😊	ストレッチポール	30 ☆	ストレッチポールを使用し、肩・腰・背中の筋肉を緩ませ、疲労回復を図ります。
😊	機能改善体操	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願います。