

# 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けます。初めての方でも安心です。
  - 😊 **らくらくエアロ** 30 ☆ 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。
  - 😊 **青竹ピクス** 30 ☆ 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、あっとい間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、体力にも自信がたつ方におすすめです。動きのパ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。
  - 😊 **リズムエクササイズ** 30 ☆ リズムに合わせて簡単なステップや上肢の動きを合わせたダンスエクササイズ。楽しい時間を一緒に運動しましょう。
  - 😊 **スマイルリズム体操** 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。
  - 😊 **リズム体操** 60 ☆
  - 😊 **太極拳エクササイズ** 60 ☆ 初心者の方でもできるクラスです。体幹引き締め効果アップ・痩せやすいカラダづくりに最適です。
- 
- 😊 **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。
  - 😊 **太極拳 中級** 30 ☆ 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。

## コンディショニング

- 😊 **ストレッチ** 30 ☆ 正しい姿勢で骨盤と肩甲骨の可動域を上げ、身体機能改善を目的とした運動を行います。
- 😊 **パ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。
- 😊 **プレピラティス** 60 ★ 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に丈夫に。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。  
90 ★
- 😊 **コンディショニングストレッチ** 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 ☆ ストレッチボールなどで身体をほぐし、少しづ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&ストレッチ** 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。
- 😊 **ほぐしタイム** 30 ☆ 負荷の軽い動きと緩やかなストレッチ、気持ちよく全身を伸ばし、身体をほぐしましょう。
- 😊 **リラックスヨガ** 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。
- 😊 **ストレッチボール** 30 ☆ ストレッチボールで身体をほぐし、肩甲骨から脊柱、骨盤を正常な状態にリセットし全身を気持ちよくストレッチしましょう。

☀️ 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。

😊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。