

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	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。
😊	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、ステップ（昇降台）を使ったエアロビクスの基本クラスです。
😊	エンジョイエアロ	60 ★	楽しくコリオを覚えながら、楽しく体を動かしていくクラスです。
	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目指すクラスです。
	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。

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 ★★	様々なダンスのリズム・要素が入る、音楽に合わせた、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 ★★	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。
	ZUMNBA GOLD	45 ★☆	年齢や体力に関係なく、世界中の曲に合わせて気持ち良く身体を動かす事ができます。キラキラ！ニコニコ！音を楽しんで、気楽に体を動かすクラスです。
	SALSATION®	60 ★☆	機能的な有酸素運動で体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果も期待できます。どなたでも気軽に楽しめ、感情を解放できるダンスプログラムです。
😊	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。
😊	笑顔でフラ	60 ★	癒し効果の高いハワイアン音楽を耳にしながら、精神と身体への健康効果をうながすクラスです。

コンディショニング

😊	健康レッスン	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。
😊	はじめてヨガ	60 ☆	初心者の方でも安心して参加できる、身体が硬い・運動が苦手な方も柔軟性を高められる、ヨガの入門クラスです。
😊	リラックスヨガ	60 ☆	ゆったりとした空間の中で、呼吸を意識して体を動かし、心と体のバランスを整え、自律神経を強化できるリラックスしたヨガのクラスです。
😊	癒しヨガ	60 ☆	1日の終わりに、ゆがんだ姿勢を整え、安定感と快適さを実感し、疲れた体を整えるクラスです。
😊	体入ッリ整うヨガ	60 ☆	体を無理なく動かし、体を繋いで使う感覚を育みます。呼吸に合わせて、姿勢を整えながら、いつまでも元気に動ける体作りを目指します。
😊	ゆったりヨーガ	45 ☆	マイペースで大丈夫！ゆったり・のんびり呼吸して、笑顔の1日になるクラスです。
😊	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。
😊	姿勢改善 ラティス	60 ☆	身体のコア体幹を呼吸法やエクササイズで鍛えることができ、筋肉や姿勢の意識を高めることができるクラスです。
😊	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。
😊	機能改善体操	45 ☆	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。
😊	骨盤調整 クササイズ	30 ☆	骨盤周りを整えながら内側の筋肉を正しく機能させることにより、尿漏れ・子宮脱予防、冷えや浮腫みの改善を目指すクラスです。



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。

😊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。