

## <スタジオプログラムのご案内>

### エアロビクス系クラス

クラス名	内容	強度
はじめてのエアロ	コンビネーションを組まずにエアロビクスの動作を習得していきます。	☆
初心者エアロ	エアロビクスの基本動作を中心にコンビネーションを楽しむクラスです。	☆
初級エアロ	ジャンプ動作を行わない膝や腰に負担の少ないクラスです。いろいろなステップに挑戦してみませんか？	☆
初中級エアロ	初級エアロよりも少し難度が上がります。ステップアップしたい方、しっかり汗をかきたい方にオススメです。	☆～☆☆
中級エアロ	ジャンプ系の動作を取り入れたエアロです。動きの難易度が上がり、よりエアロビクスを楽しみたい方にオススメです。	☆☆
フリースタイルエアロ	初心者から上級者まで参加者に合わせて難度を変更します。どなたでも楽しんでご参加頂けます。	-

### ボディトレーニングクラス

クラス名	内容	強度
フリースタイルバーベル	バーベルや自体重を用いて、筋力低下を予防し、日常生活を快適に送るためのエクササイズを行います。重りの量によって、強度調整が可能なクラスです。	☆☆
体幹バランストレーニング	バランスや呼吸を意識し、さらに運動してトレーニングをすることで効率よく体を動かします。快適な日常生活に必要な基礎筋力、バランス能力の向上を目指します。	☆
ボディメイクトレーニング	ダンベルや自体重をメインに筋力トレーニングを行う、ボディメイクのクラスです。	☆
ボクシングシェイプ	ボクシングの動きを用いた有酸素運動と筋力トレーニングで、全身を引き締めます。	☆☆☆
引き締めサーキット	有酸素運動と筋トレを交互に行い、筋持久力を高め、しっかり脂肪燃焼！！	☆☆

### ダンス系クラス

クラス名	内容	強度
Be FREE DANCE	ヨガやピラティスの要素を取り入れたトレーニングと、機能解剖学に基づいた身体に優しいダンスエアロビクスを行います。身体機能改善を目的としたクラスです。	☆～☆☆
楽しくフラダンス	ゆったりとした手の動き、しなやかな腰の動きを、曲に合わせて行います。心も体もリフレッシュできるクラスです。	☆
ストリートダンス	ヒップホップをベースにさまざまなダンスのジャンルを織り交ぜて行います。レベル問わず、ベーシックな動きから行っていきます。	☆
ZUMBA	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく踊って心肺機能向上・脂肪燃焼！！	☆☆
サルセーション	色々な国の色々なジャンルの曲をミックスし、機能的に体を動かしながら踊る、ダンスフィットネスプログラムです。	☆☆

### 東洋・体操系クラス

クラス名	内容	強度
リラクソヨガ	生活習慣病を予防・改善するために呼吸と身体を整えるクラスです。無理せず、マイペースにご参加頂けます。	☆
からだリセットヨガ	日常的な癖からくる体の歪みや日頃の疲れをリセットし、体がリラックスした状態、かつ効率的に動けるよう整えていきます。	☆
骨盤ヨガ	骨盤調整を目的としたヨガです。冷え性やむくみの解消に効果的です。	☆
リフレッシュヨガ	ダイナミックなポーズで身体をすっきりリフレッシュ！ご自身の体力に合わせてご参加いただけます。	☆☆
パワーヨガ	ねじりや体幹を重視したポーズをメインとし、動きと呼吸を一致させ、パワーヨガの流れを習得していくクラスです。	☆☆
アクティブフロー	筋力的な要素も入れつつ体をしなやかに動かしながら体温を上げていきます。デトックス効果、引き締め効果の高いクラスです。	☆☆
ピラティス	骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで下がった内臓を引き上げる効果があります。	☆～☆☆
ビューティピラティス	リンパケアや有酸素運動などで老廃物やむくみなどを取り除き、ピラティスでボディラインを作るクラスです。	☆～☆☆
ゆがみ調整エクササイズ	関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。	☆
リメイクボディ	体幹や重心を意識して立位でのゆがみ調整を行います。からだの中から動かしていきます。	☆☆
太極拳	骨格・筋肉・関節を鍛錬し、バランス感覚を養うことのできるクラスです。☆第一週目は毎月基本動作を行います。初めての方も参加しやすいクラスです。	☆～☆☆
筋膜ストレッチエクササイズ	筋膜を意識したエクササイズで、柔らかくしなやかな身体作りを行うクラスです。	☆

### ストレッチ系クラス

クラス名	内容	強度
ストレッチ	全身の柔軟性を高め、ケガの予防・疲労回復にも効果的です。	☆
ポールdeリフレッシュ	ストレッチポールを使い身体を芯からほぐし、筋肉を本来の位置に導きます。	☆

◎ 全レッスン定員制となります。※事前予約制

◎ 入室はレッスン開始10分前です。