

# <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	時間	内容	対象	消費カロリー
初心者エアロ	45分	エアロビクスの基本動作を習得するクラスです。週替わりで習得目標のステップが変わります。	😊	180kcal
初級エアロ	45・60分	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？	初級者	225・300kcal
初中級エアロ	45・60分	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。	初中級者	248・330kcal
中級エアロ	60分	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おススメです。	中級者	360kcal
中上級エアロ	60分	ジャンプ系のステップに慣れてきた方が対象です。ストレス発散や脂肪燃焼を目的とするクラスです。	中上級者	450kcal
上級エアロ	60分	難度・強度が高い上級者向けのクラスです。持久力の向上・脂肪燃焼に効果的！	上級者	480kcal

## ボディトレーニングクラス

クラス名	時間	内容	対象	消費カロリー
コアシェイプ	45分	ダンベルやボール、自分の体重を負荷に用いて行う引き締め系トレーニングのクラスです。	初級者以上	270kcal
エキサイトバーベル	45分	音楽に合わせて行うバーベルエクササイズです。楽しく筋トレして全身シェイプアップ！！	初級者以上	270kcal
ボクシングファイト	45分	格闘技系の動きを取り入れ、脂肪燃焼・心肺機能向上だけでなく、バランス感覚の向上などにも効果的です。	初級者以上	315kcal
引き締めサーキット	20分	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！！	😊	60kcal
バランスディスク	30分	バランスディスクを使ってトレーニングすることで、関節や姿勢の安定性を高めます。	😊	45kcal

## ダンス系クラス

クラス名	時間	内容	対象	消費カロリー
ダンスビート	60分	基本となるリズム取りや動作の習得を行います。簡単でかっこよく一緒に踊りませんか？	😊	330kcal
ストリートダンス	45分	基礎的な動きから応用まで、音楽に乗って踊りませんか？全身をダイナミックに動かし気持ち良く汗を流しましょう。	😊	315kcal
楽しくフラダンス	60分	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。	😊	210kcal
コリオミックス(初級)	60分	邦楽、洋楽に合わせたエアロビクス、ジャズ、ファンクなど様々な振り付けを行うクラスです。	初級者以上	330kcal
ZUMBA	45・60分	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！！	中級者	585・780kcal

## 東洋・体操系クラス

クラス名	時間	内容	対象	消費カロリー
リラックスヨガ	60分	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。	😊	120kcal
骨盤ヨガ	60分	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。	😊	180kcal
リフレッシュヨガ	60分	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。	😊	180kcal
パワーヨガ	45分	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。	😊	135kcal
ヒーリングヨガ	50分	心と体を解放させることで、週末の疲れを取り除くクラスです。	😊	150kcal
ウォーク&ボール	45分	ソフトギムを使い、軽いウォーキングと体をしなやかに動かせるストレッチを行うクラスです。	😊	135kcal
ピラティス	60分	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。	😊	180kcal
ビューティピラティス	60分	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。	😊	180kcal
フットケアコンディショニング	60分	足裏のセルフマッサージを行います。けがの防止や疲労の回復、姿勢の改善に効果的です。	😊	120kcal
ゆがみ調整エクササイズ	45分	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。	😊	135kcal
太極拳	60分	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の動きを行いますので、初めての方も参加して頂きやすいです。	😊	240kcal

## ストレッチ系クラス

クラス名	時間	内容	対象	消費カロリー
ラジオ体操	—	動きのあるストレッチで運動始めの準備体操に役立つクラスです。	😊	20kcal
アロマストレッチ	30分	アロマオイルの香りを用いたストレッチで心身のリラクゼーションを目的とするクラスです。	😊	60kcal
ポールストレッチ	20分	ストレッチポールを用いて行う、リラクゼーション系クラスです。姿勢の改善や内臓機能の調整に効果的です。	😊	40kcal

😊…どなたでもご参加いただけます

※レッスン名右下の数字はあくまで目安の数字となります(体重60kgの場合で計算)