

## <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	対象
リズム体操	音楽に合わせてストレッチや有酸素運動、トレーニングを行います。どなたでもご参加頂けます。	😊
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？	初級者
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。	初中級者
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おススメです。	中級者
中上級エアロ	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
上級エアロ	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
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	対象
コアシェイプ	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
エキサイトバーベル	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
ボクシングファイト	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
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！！	😊
バランスディスク	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。	😊

### ダンス系クラス

クラス名	内容	対象
ダンスビート	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？	😊
ストリートダンス	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。	😊
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。	😊
コリオミックス(初級)	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
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！！	中級者

### 東洋・体操系クラス

クラス名	内容	対象
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。	😊
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。	😊
ヒーリングヨガ	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。	😊
リズムコンディショニング	音楽に合わせて体を動かし、筋力バランスや骨格バランスを整えて行くことを目的としたクラスです。	😊
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。	😊
フットケアコンディショニング	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。	😊
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よ。	😊
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。	😊

### ストレッチ系クラス

クラス名	内容	対象
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。	😊

- ◎ 対象者😊…どなたでもご参加いただけます
- ◎ 全レッスン定員20名となります  
※事前予約制
- ◎ 入室はレッスン開始10分前です。  
※感染症拡大予防の為、手指の消毒をしてから入室ください