

スタジオプログラム 内容

コンディショニング系

はじめてヨガ (60分)		簡単なポーズで心身の調和をはかるクラス
リラックスヨガ (60分)	~☆	やさしいポーズで呼吸を整え、リラックスするクラス
骨盤調整ヨガ (60分)		ヨガのポーズを取りながら骨盤を整えていくクラス
ストレッチ&ヨガ (60分)	~☆	全身を気持ちよくストレッチしてから簡単なヨガのポーズをするクラス
ヨガ (60分)	~☆	ポーズ・呼吸・リラクゼーションの三位一体で心身の調和をはかるクラス
パワーヨガ (60分)	☆☆☆	立位のポーズが多く、ヨガのポーズで筋力トレーニング・シェイプアップを目指すクラスです。
健康体操 (60分)	☆	簡単な有酸素運動、全身の筋力トレーニングで健康的な身体づくりをするクラス
背骨コンディショニング (60分)		背骨を正しい位置に調整・リセットするクラス
バランスコーディネーション (60分)	☆	全身のバランスを調整して健康な身体作りを目指すクラス
太極拳 (60分)	☆	中国の武術をゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス
バレエバーストレッチ (60分)	☆	バレエバーを使ってストレッチを行うクラス
バレエストレッチ&エクササイズ (60分)	☆	バレエの動きを取り入れたストレッチと簡単な筋力トレーニングをするクラス

筋力トレーニング系

筋コン&ストレッチ (60分)	~☆	全身の筋力トレーニングとストレッチで引き締まった身体作りを目指すクラス
ピラティス (60分)	☆	身体の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていくクラス
バレトン (50分/60分)	50分☆ 60分☆☆	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズクラス

有酸素系

かんたんエアロビクス (60分)	~☆	低衝撃・簡単な動きで楽しく全身の血液循環をよくするクラス
エアロビクス (60分)	☆☆	低衝撃なエクササイズで効率よく脂肪を燃焼していくクラス
おためしステップ (50分)	☆	ステップ台を使い、音楽に合わせて基本的な動作を習得していくクラス
レップリーボック (60分)	☆☆	ステップ台とフリーウエイトを使い、筋力トレーニングをするクラス
ステップ&EX (60分)	☆☆	ステップ台を使い、音楽に合わせて簡単な動き・トレーニングをするクラス

ダンス系

ZUMBA (45分/60分)	45分☆ 60分☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて、音楽も踊りも楽しむクラス
初めてヒップホップ (60分)	~☆	リズムの取り方や簡単な振付をを楽しみながらダンスを習得していくクラス
ヒップホップ (60分)	☆☆	ステップバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス
初めてフラ (60分)		フラダンスの基礎から習得していくクラス
フラ (60分)	☆☆	歌詞の意味を理解し、多くの振付をマスターしていくクラス
かんたんバレエ (60分)	☆	バレエの基礎を習得するクラス
ラテン (60分)	☆☆	ラテン音楽の複雑で速いビートに合わせてダンスを楽しむクラス

プール系

ビギナー(60分)	☆	4泳法の中から個々の希望する泳ぎを基礎から集中的に行うレッスン。25Mを無理なく泳ぐことが出来るコース
フォーミング(60分)	☆☆	4泳法をより美しく・より速く・より楽に泳ぐことが出来るコース。ビギナーよりワンランク上達できるコース
スピード(60分)	☆☆☆	インターバル練習を行いながらスピードの強弱をつけフォーミングコースよりワンランク上の練習を行うコース
アクアビクス(45分)	☆~☆☆	水の特性を生かし膝・腰への無理な負担も少なく、楽しくリズムに合わせて体を動かすクラス

初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級者

☆☆☆ 上級者