

# 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
パワーヨガ(60分)	☆☆☆	立位のポーズが多く、ヨガのポーズで筋カトレーニング・シェイプアップを目指すクラスです。
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
らくらく体操(60分)	~ ☆	軽い負荷をかけて基礎体力の向上を目指すクラス
健康体操(60分)	☆	簡単な有酸素運動、全身の筋カトレーニングで健康的な身体づくりをするクラス
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
バランスコーディネーション(60分)	☆	ほぐし・ストレッチ・簡単な筋カトレーニングで全身のバランスを整えるクラス
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カトレーニングをするクラス

## 筋カトレーニング系

筋コン&ストレッチ(60分)	~ ☆	全身の筋カ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(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(45分)	☆☆	ステップ台とフリーウエイトを使い、筋カトレーニングをするクラス
ステップ(60分)	☆☆	ステップ台を使い、音楽に合わせて簡単な動きで脂肪燃焼をするクラス
トータルボディコンディショニング(T・B・C)(60分)	☆☆ ~ ☆☆☆	ステップ台・チューブなどを使い脂肪燃焼・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
お気軽フラ(60分)		フィットネスウェアで気軽にフラを体験するクラス
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
初めてバレエ(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

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス