

# ＜各種教室のご案内＞

有酸素運動			
プログラム名	時間	レベル	内容
リズム体操	30分	★	リズムに合わせて簡単なエアロビクスの動作と筋力トレーニングを行います。
チャレンジウォーク	30分	★	リズムに合わせて歩く事を中心に様々なステップを入れ、楽しんでいただけるクラスです。
楽しくエアロ	45分	★★	基本動作をベースに初心者の方でも楽しんでいただけるクラスです。
シェイプUPエアロ	45分	★★★	簡単な動きと自重を使った筋コンディショニングを取り入れたクラスです。
ステップ	45分	★★★	ステップのコンビネーションを増やし、より多くの脂肪燃焼と体力作りに最適なクラスです。
かんたんステップ	30分	★★	ステップの基本をしっかりと行います。これから始める方や膝痛改善にもオススメなクラスです。
JUMP EX	30分	★★	一人用トランポリンを使っての有酸素運動・下肢の筋力アップやバランス力の向上が期待できます。
おはようEX	30分	★	リズムに合わせ軽く体を動かし、後半はヨガで心身のバランスを整えます。
青竹ピクス	20分	★	音楽に合わせて青竹を踏み、血行を促進し代謝を向上させ、自然治療能力を高めます。

カルチャー系レッスン			
プログラム名	時間	レベル	内容
ZUMBA	45分	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合!!自由に楽しく動きましょう♪
太極拳	45分	★	ゆっくりとした動きで体内バランスを保ち心と身体を芯から癒します。
フラダンス	45分	★	下半身の大きな筋肉をしっかりと使い、楽しくゆったり踊るハワイアンフラダンスです。
レゲエヨガ	45分	★	ヨガとレゲエダンスで効率よく美しくエクササイズ!!
バレトン	45分	★	バレエ-ヨガ-フィットネス3つの要素を組み合わせたエクササイズ。体幹も鍛えられダイエットにも効果的です。
ベリーダンス	45分	★	メロディに合わせてココロから楽しくインナービューティを引き出しましょう♪

トレーニング系レッスン			
プログラム名	時間	レベル	内容
マットシェイプ	30分 45分	★★	内側から身体を引き締め、呼吸法により心と身体のバランスを整えるクラスです。
ハードマッスル	30分	★★★	ハードな筋力トレーニングのクラス。みっちり追い込みます
マッスル20	20分	★	筋力トレーニングのクラスです。基本は「お腹」を集中!
ボールEX	45分	★★	大小のボールを使い体幹を鍛えます! 肩こり・腰痛・姿勢の改善やダイエットにも効果的です。

コンディショニング・リラクゼーション系レッスン			
プログラム名	時間	レベル	内容
ヨーガ	45分	★	全身の歪みを修正し、バランスを整えることにより体の不調を改善し心身の健康を得るクラスです。
インヨガ	45分	★	一つのポーズをゆっくりキープすることによって関節や筋膜を伸ばし筋肉の柔軟性を高めていきます。
骨盤ヨガ	45分	★	骨盤矯正と骨盤底筋を鍛えて、整体効果を高めます。
パワーヨガ	45分	★★★	呼吸に合わせて流れるように身体を動かすことで集中力UP・血液リンパの流れを良くしインナーマッスルも鍛えます。
ピラティス	45分	★	体幹の深層筋を鍛え、姿勢改善・肩こり解消や腰痛予防に効果的なクラスです。
セルフコンディショニング	45分	★	ボールやポールを使って筋膜リリースを行うことで筋肉が柔軟になり関節の可動域を上げていきます。
リポセラ体操	30分	★	身体の中の小さな筋肉を空気圧の道具を使って緊張した筋肉を刺激して身体のバランスを整える体操です。
膝腰&お腹	30分	★	膝・腰に悩みを抱えている方も安心して参加して頂けるクラスです。
ラジオ体操&ストレッチ	30分	★	ラジオ体操（動的なストレッチ）で温めた後にゆっくり（静的なストレッチ）と筋肉を伸ばすクラスです。
ラジオ体操&チェアEX	30分	★	ラジオ体操をした後にイスを使ってのストレッチやエクササイズを行うクラスです。
ポールストレッチ	30分	★	やわらかいポールを利用し日頃意識できない筋肉までしっかり伸ばせる身体リフレッシュクラスです。
karadaリセット	30分	★	セルフケアグッズ「こりトレ」を使い全身をほぐし、調節していきましょう!
karadaコンディショニング	30分	★	ポールを使ってエクササイズ!動きやすい体を作りましょう
karadaエクササイズ	30分	★	代表的な筋トレはもちろん、身体をスムーズに動かす為のエクササイズとリラクゼーションのクラスです。

★	どなたでもご参加していただけます
★★	スタジオレッスンに慣れてきた方
★★★	さらにチャレンジしてみたい方

※参加希望のレッスン台帳にお名前をご記入のうえ、ご参加ください。  
受付はレッスン開始1時間前より行っています。代筆はご遠慮ください。