

＜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
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。
気軽にエアロ	30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。
楽しくエアロ	45分	★★	エアロの動きに慣れてきた方や少し振付を楽しみたい方におすすめのクラスです。
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。
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。
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。
ボクシングEX	45分	★★★	ボクシングの基本的な動きをベースにリズムに合わせてパンチやキックでストレス発散しながら脂肪燃焼します！
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。

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♪
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。
バレエエクササイズ	45分	★	筋肉を柔らかくすると共に体幹を鍛えます。美しい音楽で楽しくレッスン！

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	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。
サーキットトレーニング	30分	★★	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返します。筋力アップ、脂肪燃焼、持久力向上に最適です。
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・30	20分 30分	★	筋力トレーニングのクラスです。基本は「お腹」を集中！

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。
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。
リポセラ体操	30分	★	身体を中心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。
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。