

スタジオプログラムのご紹介 2019/9月～

★…レベル(難易度・強度を総合して設定しております)

カーディオ系	スタートエアロ ★ 簡単な動作中心のエアロビクス。初めての方向けのクラス。	エアロ45 ★★ エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。	エアロ60 ★★★ さらにエアロビクスを楽しみたい方向けのクラス。
	オリジナルエアロⅠ ★★★★★ 難しい動きにも挑戦したい方向けのクラス。	オリジナルエアロⅡ ★★★★★ さらに上を目指したい方向けのクラス。	ダンスエアロ ★★★★★ エアロビクスにダンス要素を取り入れたクラス。
	スタートステップ ★ 音楽に合わせて様々なステップ動作(昇降運動)を行う初心者向けのクラス。	ステップ45 ★★★ ステップ動作に慣れてきた方向けのクラス。	オリジナルステップⅠ ★★★★★ 色々な動きに挑戦したい方向けのクラス。
	シェイプ60 ★★★ エアロビクス動作の合間にトレーニングを行うクラス。	ステップ&ジョグ60 ★★★★★ エアロビクス動作(ジャンプ系含む)の合間にトレーニングを行うクラス。	ステップシェイプ ★★★ ステップ動作の合間にトレーニングを行うクラス。
トレーニング系	ジムスティック ★★ ジムスティックを使用し、全身のトレーニングを行うクラス。	ポル・ド・ブラ ★★ ゆっくりとした音楽に合わせて、流れるように体を動かすクラス。	マットピラティス<ベーシック> ★★ シンプルな動きで体幹部分を強化する、初めての方にもおすすめのクラス。
	ジムスティック&ストレッチ ★★ ジムスティックによるトレーニングとストレッチを行うクラス。	ミットボクシング ★★ 本格的にミットを打ち込むクラス。	マットピラティス ★★★★★ 体幹部を強化し、姿勢改善やお腹まわりの引き締めなどを目指すクラス。
	パンチミットエクササイズ ★★ リズムに合わせてパンチ動作のエクササイズを行うクラス。	バレトン ★★★★★ バレエとヨガとエクササイズを融合させたクラス。	バーワークス ★★★★★ バレエ、筋トレ、ダンス、コアトレを網羅した新感覚レッスン。
	ボディバンプ45 ★★★ (60 ★★★★★) 音楽に合わせて全身の筋肉をトレーニングをするクラス。	ボディコンバット30 ★★★ (45 ★★★★★) 格闘技のパンチやキックで汗をかき、脂肪もストレスもノックアウト!!	
ダンス系	フラエクササイズ ★★ 心地よい音楽に合わせて行う、フラダンスとフィットネスを融合させたクラス。	フリースタイルダンス ★★ シンプルな動きで、ダンスを楽しむクラス。	ジャズダンス ★★ ジャズとバレエを融合したダンスクラス。
	HIP HOP 30 ★★ (60 ★★★★★) ヒップポップ音楽に合わせて行うダンス。	ZUMBA ★★★★★ ラテン系の動きを中心にした、エネルギッシュなダンスクラス。	RITMOS ★★★★★ 様々なダンスを取り入れたシンプルながらもダイナミックなクラス。
リフレッシュ系	ストレッチ ★ じっくりと体を伸ばしていくクラス。	アロマストレッチ ★ アロマの香りとともにストレッチをして更にリラックスしていくクラス。	青竹&ストレッチ ★ ストレッチに加え、青竹を踏むクラス。
	ストレッチポール ★ 筒状の道具を使い、背中や股関節周辺を効率よく伸ばしていくクラス。	ボール&コンディショニング ★★ バランスボールを使用し、エクササイズと身体の調整を行うクラス。	ダンスストレッチ ★ ダンスの準備体操に用いている動作を行うクラス。
	ボディケア ★ 全身の動きをスムーズにするクラス。	バレエストレッチ ★ クラシックバレエの要素を取り入れながら、身体を伸ばしていくクラス。	モナリザ ★★ かんたんな動作で関節をゆるめ、リンパの流れを良くしていくクラス。
	ボディコンディショニング ★★ エクササイズとストレッチで全身を調整するクラス。	バランスアップエクササイズ ★★ かんたんな骨盤・股関節の動きを中心に行い、機能改善を目指すクラス。	ボールエクササイズ ★★ バランスボールを使って全身を使っていくクラス。
オリエンタル系	ヒーリングヨガ50 ★★ ゆったりとしたポーズを行って、体をじっくりと伸ばすクラス。	パワーヨガ<ベーシック> ★★ これからパワーヨガを始めたい方におすすめのクラス。	パワーヨガ ★★★★★ 呼吸を意識しながら、色々なポーズを流れるように行うクラス。
	オリジナルヨガ ★★★★★ 担当インストラクターオリジナルの、上級者向けのクラス。		
	十文字自彊術 ★★ 日本に古くからある、体の動かしやすさなどを目指す体操のクラス。	宮廷気功 45 ★★ (60 ★★★★★) 腹式呼吸を行い、血行促進を目指す、中国宮廷21式気功のクラス。	
その他	ふむふむ ★ *定員6名 転倒予防のためのエクササイズを中心に行うクラス。	きゅっトレ ★ 決められた部位(上半身・下半身・体幹)をトレーニングするクラス。	*ふむふむ は2Fカウンターで整理券を配布します。

プールプログラムのご紹介

泳法系	バタフライ 平泳ぎ クロール ★★ 25メートル泳げる方対象の、さらに泳力をつけるためのクラス。	泳法 ★★★★★ 泳法全般について、目標にそってワンポイントアドバイスをを行うクラス。	
	初めてクロール ★ これから泳ぎを始めていきたい方向けのクラス。		
アクア系	アクアビクス 30 ★★★★★ (45 ★★★★★) 音楽に合わせて全身を使い、総合的な体力を養うクラス。	アクアダンス ★★★★★ ダンステイストを取り入れたアクアビクスのクラス。	
	コンディショニング ★ 水中ならではの動作と、ストレッチを組み合わせる全身を整えていくクラス。	ウォーク&ジョグ ★ 歩く、走るといった簡単な動きを中心に行っていくクラス。	ビューティーコアエクササイズ ★★ 内側の筋肉を意識し、ゆがみや体質を改善していくクラス。
	水中太極拳 ★★ 全身をくまなく使う、水中で行う太極拳のクラス。	アクアシェイプ ★★★★★ 水中で筋力トレーニングを行うクラス。	ゆったりヌードル ★★ 筒状の浮き具を使って、体をほぐしていくクラス。
	ヌードルシェイプ ★★★★★ ヌードルを使って筋力やバランス感覚を整えるクラス。		