

## スタジオプログラム内容

プログラム名	強度	難度	時間	定員	内容
たのしくエアロ30			30分	8	基本的なエアロビクスの動きを身につけ、音楽を楽しみながら運動していくクラスです。
ベーシックエアロ45	●●	●●	45分	8	エアロビクスの基本的な動きに慣れてきて、少し物足りないと感じる方対象のクラスです。
シェイプアップエアロ45	●●	●●	45分	8	動きのバリエーションを楽しみ、筋力トレーニングをプラスされたシェイプアップクラスです。
ZUMBA45	●●	●	45分	8	ラテン系のダンスエクササイズで楽しみながら汗をたくさんかけるプログラムです。
ラテンbeauty45	●●	●	45分	8	社交ダンスのラテンの要素を取り入れ、動きのバリエーションを楽しむクラスです。
オリジナルラテン45	●●	●●	45分	8	エアロビクスのステップに慣れた方が、ラテンの音楽に合わせて、動きのバリエーションを楽しむクラスです。
がんばるエアロ45	●●	●●●	45分	8	エアロビクスの基本的な動きを中心とし、バリエーションを増やしてがんばるクラスです。
ベーシックファイティング30	●	●●	30分	8	動きのバリエーションを楽しみ、日常生活に必要な筋力を身につけ自分の身体をコントロールするクラスです。
ファイティングエクササイズ45	●●●	●●	45分	8	パンチ・キックなど、ボクシングの動きを取り入れたストレス発散のクラスです。
慣れたらエアロ60	●●●	●●●	60分	8	エアロビクスのバリエーションを楽しむ、エアロビクス上級者向けのクラスです。
ラジオ体操			8分	10	ラジオ体操 I・II を行います。
骨盤矯正ヨガ45			45分	10	骨盤のゆがみや背骨のゆがみに焦点をあて改善していくヨガエクササイズです。
ボール&ヨガ45			45分	10	ストレッチボールを使用しながら、ヨガのポーズをとることでからだの歪みを整えていくクラスです。
フィーリングヨガ60			60分	10	呼吸を感じながら体の内側を満ちし、呼吸と共に体を動かすゆったりとしたクラスです。
バランスボール45			45分	10	バランスボールを使用し、体幹を鍛えながら体のバランスを整えるクラスです。
コンディショニング30・45			30・45分	10	正しい筋肉の使い方や呼吸法を身につけ、身体の調子を良い状態に整えていくクラスです。
ピラティス45			45分	10	筋肉のバランスを考え、様々な方面から身体を調整していくクラスです。
ファンクショナルピラティス60			60分	10	肩甲骨や関節まわりの筋肉をほぐし、可動域を広げるストレッチを行い、身体の芯（コア）を鍛える全身のバランスを改善するクラスです。
美姿勢エクササイズ45			45分	10	美しい姿勢を身につけて、正しい身体の使い方を覚えていく為のエクササイズです。
からだ快適トレーニング30			30分	10	日頃動かしにくくなっているところを無理なく動かしましょう。硬くなっている筋肉をほぐす動的エクササイズです。
美ウォーク&ストレッチ45			45分	10	きれいな歩き方をマスターすることでダイエット効果を得ることができます。
バレトン30			30分	10	「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味。筋肉と柔軟性を養い、身体の筋肉を整えるクラスです。
セルフケア40		40分	10	肩こり・腰痛改善のストレッチとトレーニングのクラスです。	
<p>*  はどなたでも安心してご参加いただけるやさしいクラスです。</p> <p>* 予約はWEBにて先着順で受け付けます。お電話でも受け付けます。</p> <p>* 骨盤矯正ヨガは同じ方が2回受けることはできません。</p>					