



## レッスン名



# スタジオプログラムのご案内



## 定員

## 時間

## レベル

## レッスンのご紹介

レッスン名	時間	レベル	レッスンのご紹介	定員
コアリラックス	15分	☺	ストレッチポールを利用して体幹を緩めるストレッチです	15名
ストレッチ/フレグランスストレッチ	30分	☺	ゆったりとした音楽の中で全身をほぐしリラックスできます。フレグランスストレッチはアロマオイルの香りと音楽気持ちも心もほぐれます。	25名
ファンクショナルストレッチ	40分	☺	機能的に動きを加え身体を伸ばし筋肉だけでなく関節と一緒に緩めほぐしていくストレッチです。	25名
ストレッチヨガ	60分	☺	呼吸を整えからだのバランスを整える体操です。(要予約)	25名
青竹体操	20分	☆	青竹を使い20分間有酸素運動を行います。	20名
ミニボール体操	20分	☆☆	ミニボールを使い20分間肩こり腰痛、転倒予防の運動を行います。	20名
BURST トレーニング	30分	☆☆	前半にパワー向上、後半に持久力向上のトレーニングを実施する。	10名
コアトレーニング	30分	☆☆	足腰や体幹をきたえ、疲れにくい体、転倒しにくい体を作ります。	20名
ミニミニステップ	30分	☆☆	ステップ台を利用し、有酸素運動、筋トレを交互に行います。	20名
ヒート	15分	☆☆	15分間の高強度有酸素運動のクラスです。	20名
FRIDAY/SUNDAY トレーニング	30分	☆☆	ダンベルやボール、チューブを使い週替わりの筋トレクラスです。	20名
ボクシングエクササイズ	30分	☆☆	パンチやフットワークを行い心肺機能を高めるシェイプアッププログラムです。	20名
リズムックスステップ	50分	☆☆☆	ステップ台を使って有酸素運動と筋力トレーニングをハードに行います。	15名
Group Groove30/60	30分/60分	☆☆	いろんなダンスを行い下半身引き締めシェイプアップを目指すクラス	20名
かんたんエアロ	45分	☆☆☆	音楽に合わせてエアロビクスの基本動作を行います。初心者大歓迎です。	20名
初中級エアロ	60分	☆☆☆☆	初中級エアロです。しっかり汗をかきたい方におすすめです。	20名
【有料】体力づくり	80分	☆☆	ステップ台を使用し転倒予防や体力向上を目的とした少人数制の有料クラスです。(有料要予約)	13名
【有料】ツボヨガ	60分	☺	呼吸を整えからだのバランスを整える少人数制の有料クラスです。(有料要予約)	18名