★　スタジオプログラム　★

2024年4月～

クラス	時間	内　　容
はじめてエアロ	30分	エアロビクスが初めての方、または体力に自信のない方でも安心して受講できます。エアロビクス入門レッスンです。
エアロ（初級）	40～50分	はじめてエアロに少し動きを追加して、基礎的な動きを習得できます。膝や腰に負担をかけないレッスンです。 後半に筋コンディショニング(筋トレ)を行うレッスンもございます。
エアロ（中級）	40～50分	エアロビクスに慣れてきた方で、様々な動きにチャレンジしてエアロビクスを楽しむクラスです。
オリジナルエアロ	40～50分	各インストラクターオリジナルのレッスンです。インストラクターによって内容が違いますので、 通常にはないエアロビクスもお楽しみ頂けます。
ファットバーンエクストリーム	40分	最高強度と休憩を基本とした、イギリス発祥のワークアウトになります。個々のレベルでレッスンを進められて、好きな時に 休憩も取れます。メインのレッスンは２０分間で、レッスン後２日間は脂肪が燃えやすくなります。
脂肪燃焼!ボクトレ	30分	３０分という短い時間で、ボクシングと筋トレを入れていきます。効率良く脂肪燃焼させていきましょう!
ステップ	50分	ステップ台を使用するレッスンです。振り付けが苦手な方、リズム感に自信がない方にもお勧めのレッスンです。
リトモス	40～50分	ラテンをベースに、ヒップホップ・ジャズなどの様々なダンス曲に合わせて振付し構成されたプログラムです。
ズンバ	45～50分	脂肪燃焼効果の高い、話題沸騰中のダンスエクササイズです。様々なフィットネス系ダンスステップを 組込んだ楽しいレッスンです。
メガダンス	30～40分	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなどの様々なダンス曲に合わせて振付し構成された プログラムです。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、楽しさを提供できるレッスンです。
Dance	45分	ダンスの基礎的な動きを習得し、コレオ(振り付け)を楽しむクラスです。
ベリーダンス	50分	エジプトやトルコなど中近東のアラブ諸国に古くから伝わる民族舞踊です。 ウエストシェイプに効果があり、初心者の方でも楽しむことが出来るレッスンです。
ヒップホップ	50分	色々な音楽に合わせて身体を動かしながら、振付を楽しむクラスです。
骨盤ストレッチ	50分	骨盤を取り囲む、インナーマッスルを鍛えて、骨を正しい位置に導く、誰にでも出来る簡単な体操です。「ぽっこり お腹」の解消やヒップアップなど、理想のボディライン作りに最適です。**※フェイスタオルをご持参下さい。**
アカンダヨガベーシック	50分	「ヨガ」が本来意味するさまざまな要素をバランスよく取り入れ、身体に負担の少ないアライメントとは何か、 リラックスするとはどういうことなのかを身体で感じるレッスンです。
プラーナヨガリラックス	40分	ゆったりとした呼吸法とポーズでコリや滞りを取り除き、全身を巡るエネルギー（プラーナ）の流れを整えていき ポーズと呼吸を味わいながら今のご自身の身体と心と向き合う時間を楽しみましょう。
ペルビックストレッチポール	30～50分	ストレッチポールをメインに使用して、凝り固まった筋肉をほぐし骨盤を整え、全身の機能改善をしていきましょう。
Q-ｒｅｎ	30分	日常の質(Quality)を高めるために、身体を緩め(Release)、中立的な(Neutral)状態に心身を練り上げていくという３つの 目的を示しています。健康増進、維持体操としてお勧めしたくなる、健康寿命を延ばす人たちの為のプログラムです。
ポルドブラ	30分	立って動くピラティスと称されるバレエのダンス要素を取り入れ、柔軟性の向上や姿勢改善を目指す コンディショニングレッスンです。
楽々トレーニング	30分	様々なツールを使い全身の筋力アップ並びに、筋柔軟性の向上を目的としてトレーニングするクラスです。 ご自分のペースで負荷を変えられますので、どなたでも楽しみながらご参加いただけます。
ヘルス＆コアエクササイズ	50分	ヨガのポーズ、ピラティスのコンディショニングエクササイズの要素をＭＩＸしたクラスです。呼吸と意識した動きで 自律神経の整え・姿勢の改善・健康の増進を目的としたクラスです。
コンディショニングストレッチ	30分	ストレッチ、関節ほぐしなどを通じて、体全体の機能を向上させるプログラムです。 ご自分のペースで負荷を変えられますので、どなたでも楽しみながらご参加いただけます。
バランスコーディネーション	50分	バランスコーディネーションとは、ストレッチ、関節ほぐし、筋力トレーニング様々な種目を通じて、身体全体の 機能を向上させるプログラムです。