

スタジオプログラム一覧

| | プログラム | 強度 | 時間 | 内容(効果) | |
|----------------|----------------|-----|----------------------|---------------------------------|--------------------|
| エアロビクス レッスン | 簡単エアロ | () | 50分 | エアロビクス入門 | (血行促進効果) |
| | 簡単ラテン | () | 50分 | ラテンエアロ入門 | (ウエストシェイプアップ) |
| | エアロ&青竹ショート | () | 60分 | 青竹を使って血行促進 | (血行促進効果) |
| | ベーシックエアロ | () | 50分 | エアロビクス基礎 | (脂肪燃焼効果) |
| | エンジョイエアロ | () | 60分 | しっかり動いて楽しめるエアロビクス | (シェイプアップ) |
| | ベーシックステップ | () | 50分 | ステップエアロ基礎 | (基礎体力向上) |
| | お楽しみエアロ | () | 60分 | インストラクターが交代で担当します | (脂肪燃焼効果) |
| | パンチ&キック | () | 50分 | 格闘技の要素が入ったエアロビクス | (脂肪燃焼効果) |
| カルチャー レッスン | 骨盤調整エクササイズ | () | 60分 | 骨盤の歪みを取り除き、調整を行います | (障害予防) |
| | 太極拳入門 | () | 60分 | 呼吸法や太極拳、武術基本功の動きを取り入れた運動 | (健康増進) |
| | インナーバランス体操 | () | 60分 | 体の深層と内臓器官のバランスを整えます | (健康増進) |
| | ベーシック・リラックスヨーガ | () | 60分 | 腹式呼吸による自律神経調整法 | (リラクゼーション効果) |
| | フラダンス | () | 60分 | 癒し系リズムダンス | (健康増進) |
| | 気功・太極拳 | () | 60分 | 太極拳の基礎と気功を行います | (リラクゼーション効果) |
| | カラダ改善ピラティス | () | 60分 | 道具を使って身体のコアを鍛えるピラティス | (障害予防) |
| | クンダリーニヨーガ | () | 60分 | インド由来(シーク教)の瞑想を取り入れた健康体操 | (免疫力向上・リラクゼーション効果) |
| | ヒーリングヨーガ | () | 50分 | インナーマッスルを鍛え、癒しの効果が高いヨーガです | (リラクゼーション効果) |
| | 簡単ダンスエアロ | () | 50分 | エアロビクスをベースに、ジャズとヒップホップを取り入れたクラス | (脂肪燃焼効果) |
| サーキット | () | 50分 | 筋トレと有酸素運動の総合的なトレーニング | (身体機能向上) | |
| シヨースト | ボディメイク | () | 20分 | いつでもどこでも気軽に出来る簡単筋力トレーニング | (傷害予防) |
| | ストレッチ | () | 20分 | 柔軟性向上とリラクゼーション効果 | (柔軟性向上) |
| | 腰痛&肩こり | () | 30分 | ストレッチと体操で腰痛&肩こりの予防・改善 | (障害予防) |
| | ボールエクササイズ | () | 20分 | ボールを使って身体のコアを鍛えます | (基礎代謝向上) |

お客様の危険防止のため、エアロビクスレッスンへの参加は**1日1レッスン**までとさせていただきます。
 お客様の危険防止のため、エアロビクスは**レッスン開始後5分以降**の参加はご遠慮頂いております。
 スタジオスペース上、レッスンにより予約、または、定員がございます。参加できない場合もございますので予めご了承下さい。
 都合により、プログラム内容が変わる事がございますので予めご了承下さい。
 ステップエアロは定員14名、ヨーガの定員は31名になります。ご参加希望の方はフロントにて予約表の記入をお願い致します。
 ヨーガのマット準備は**レッスン開始10分前**からとさせていただきます。