

スタジオプログラム一覧

H.23, 10, 1~H, 24, 3, 31

	プログラム	強度	時間	内容(効果)
エアロビクス	初級エアロ&ストレッチ NEW	(☆☆☆)	60分	エアロビクス入門 (血行促進効果)
	簡単エアロ&マット NEW	(☆☆☆)	60分	基本ステップのみの簡単エアロとカラダを引き締めるトレーニング (脂肪燃焼効果)
	フィットネスフラ NEW	(☆☆☆)	50分	ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動 (脂肪燃焼・シェイプアップ)
	ベーシックエアロ	(☆☆☆)	50分	エアロビクス基礎 (脂肪燃焼効果)
	ダンベルエアロ	(☆☆☆)	50分	エアロで脂肪燃焼効果とダンベルで筋肉を引き締めます (脂肪燃焼効果)
	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)
	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)
	お楽しみエアロ	(☆☆☆)	50分	様々な強度のエアロビクスのクラス (脂肪燃焼効果)
	ストリートダンス NEW	(☆☆☆)	50分	さまざまな曲に合わせて楽しくカラダを動かし脂肪燃焼 (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	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)
	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・リラククス・ハードヨーガ	(☆☆☆)	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)
	ハワイアンフラ	(☆☆☆)	60分	癒し系リズムダンス (健康増進)
	骨盤調整ピラティス	(☆☆☆)	60分	体幹を鍛えて骨盤の歪みを改善して綺麗な姿勢を目指す (インナーマッスル向上)
	ピラティス	(☆☆☆)	60分	呼吸と合わせてインナーマッスルを鍛え、骨盤や背骨を安定さ (インナーマッスル向上)
	ゆる体操	(☆☆☆)	50分	簡単な動きで肩こり・腰痛・ストレス・美脚・免疫力UPの効果 (健康増進)
	リフレッシュヨガ NEW	(☆☆☆)	60分	疲労やストレスを解消し、心も身体もリフレッシュするクラス (リラクゼーション効果)
	マットサイエンス	(☆☆☆)	60分	ヨガとピラティスを交互に行うプログラム (リラクゼーション効果)
レシヨント	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 (障害・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)
	ロングストレッチ	(☆☆☆)	30分	時間の延長によりストレッチの効果を高めます (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 (身体機能向上)
	ラジオ体操&ストレッチ NEW	(☆☆☆)	20分	ラジオ体操で全身運動 (健康増進)
		サーキット	(☆☆☆)	40分

※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**までとし、**レッスン開始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、定員がございませ。参加できない場合もございませる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せる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。

※月曜日の体カアップ教室(14:00~16:00)は講座のみ参加可能ですので、興味のある方のご参加お待ちしております。

スポーツリラククス