

スタジオプログラム一覧

H20.4.1-9.30

プログラム	強度	時間	内容(効果)
ショートエアロ	()	30分	30分間の簡単なエアロビクス (血行促進効果)
簡単エアロ	()	50分	エアロビクス入門 (血行促進効果)
簡単ステップ	()	50分	ステップエアロ入門 (血行促進効果)
簡単ラテン	()	50分	ラテンエアロ入門 (シェイプアップ)
青竹ビクス	()	50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)
エンジョイステップ	()	60分	ステップエアロ「中級クラス」 (脂肪燃焼効果)
お楽しみエアロ	()	60分	森藤先生と大出先生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)
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・リラクゼーションヨーガ	()	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)
気孔・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)
ピラティス	()	60分	身体を中心に鍛え、質の良い筋肉を作ります (シェイプアップ)
ボールピラティス	()	60分	ボールを使ってピラティスを行います (シェイプアップ)
マットエクササイズ	()	30分	お腹を中心とした深層筋を鍛えます (シェイプアップ)
ボディメイク	()	20分	誰にでも気軽に出来る筋力トレーニング (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	ストレッチとトレーニングで腰痛・肩こり解消 (障害予防)
サーキットトレーニング	()	30分	有酸素運動と筋力トレーニングを行います (基礎代謝向上)
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、エアロビクスへの参加は1日1.5レッスンまでとさせていただきます。(ショートプログラムは除く)

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。

スポーツリラックス