

# スタジオプログラム一覧

H30.10.1~H31.3.31

プログラム		強度	時間	内容(効果)
エアロビクス レッスン	はじめてエアロ	(★★☆☆☆)	50分	エアロビクスの基本的なステップを音楽に合わせて楽しく行います (健康増進)
	ステップ(初級)&マット	(★★☆☆☆)	60分	膝や腰に負担のかからないステップ台を使ったエアロビクス (健康増進・脂肪燃焼効果)
	エアロ&マット	(★★☆☆☆)	50分	エアロビクスの基本動作と軽い筋トレやストレッチを行います (脂肪燃焼効果)
	ベーシックエアロ	(★★★☆☆)	50分	エアロビクスの基礎クラス (脂肪燃焼効果)
	シェイプエアロ	(★★★★☆)	50分	身体の大筋群を使いながら効率的に脂肪燃焼 (脂肪燃焼効果)
	ステップ(中級)	(★★★★☆)	50分	ステップ台を使ったエアロビクスの中級クラス (脂肪燃焼効果・基礎体力向上)
	エネルギーッシュエアロ	(★★★★☆)	60分	60分間のパワーあふれるエアロビクス (脂肪燃焼効果・基礎体力向上)
	チャレンジエアロ	(★★★★★)	50分	エアロビクスに慣れた方向けのクラス (脂肪燃焼効果・基礎体力向上)
	ステップ(上級)	(★★★★★)	60分	ステップ台を使ったエアロビクスの上級クラス (基礎体力向上)
カルチャー レッスン	ハタヨーガ	(★☆☆☆☆)	60分	呼吸と肉体の動きを通して、体と心のバランスをとるヨーガ (リラクゼーション効果)
	ほぐしヨーガ	(★☆☆☆☆)	50分	筋肉に様々な刺激を加えてほぐします (リラクゼーション効果)
	カラダ改善ヨガ	(★☆☆☆☆)	50分	ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり&腰痛を改善し、心とカラダをリフレッシュ! (リラクゼーション効果)
	顔ヨガ	(★☆☆☆☆)	50分	顔の表情筋を鍛え、ストレッチする顔のヨガです (リラクゼーション効果)
	ボディストレッチ30	(★☆☆☆☆)	30分	肩・背中を中心に筋肉をのばすクラスです (リラクゼーション効果)
	骨盤調整エクササイズ	(★☆☆☆☆)	50分	骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を本来の正しい位置に戻します (インナーマッスル向上)
	ハワイアンフラ	(★☆☆☆☆)	60分	癒し系リズムダンス (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)
	太極拳初級&気功	(★★☆☆☆)	60分	太極拳の基礎と気功を行います (健康増進)
	アロハ・フラ	(★★☆☆☆)	50分	ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動 (健康増進・シェイプアップ)
	コアストレッチ	(★★☆☆☆)	50分	体幹を使いながら全身をほぐします (機能改善)
	骨盤スリムピラティス	(★★☆☆☆)	50分	骨盤ストレッチで体をほぐし、お腹&ウエストをスッキリさせます (インナーマッスル向上)
	ピラティス	(★★☆☆☆)	50分	呼吸に合わせて体幹を鍛え、姿勢改善を目指します (インナーマッスル向上)
ヒーリングヨーガ	(★★☆☆☆)	50分	長い呼吸に合わせてポーズをとり、気持ちよく体を解放するヨーガ (インナーマッスル向上)	
レシ ョー ス ト	ラジオ体操&ストレッチ	(★☆☆☆☆)	20分	ラジオ体操で全身運動 (健康増進)
	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	各部位のストレッチを丁寧に行うことで、より高い効果が期待できます (柔軟性向上)
	腰痛&肩こり	(★☆☆☆☆)	20分	ストレッチと体操で腰痛&肩こりの予防・改善を20分間で行います (身体機能向上)
	ボディメイク	(★★☆☆☆)	20分	簡単・気軽に出来る筋カトレーニング (健康増進・身体機能向上)
	チャック体操	(★★★★☆)	20分	総合効果を幅広い年代で楽しく行う体操です (健康増進・身体機能向上)

- ・お客様の安全と怪我防止のため、**エアロビクスレッスン開始5分以降**の参加はご遠慮頂いております。
- ・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16名**、ヨーガは**定員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。