

2021年1月4日～当面のあいだ 特別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	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)
	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)
	はじめてサーキット	(★☆☆☆☆)	50分 無酸素運動(筋カトレーニング)と有酸素運動を交互に行うトレーニング (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)
	はじめてステップ	(★☆☆☆☆)	50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)
	エネルギーエアロ	(★☆☆☆☆)	50分 50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)
カルチャー	ハタヨーガ	(★☆☆☆☆)	50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)
	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)
	からだほぐし	(★☆☆☆☆)	50分 からだの固くなりやすい筋肉をほぐし、姿勢やコリ、痛みの改善を目的としたクラス (機能改善)
	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)
	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)
	バレトン&マット	(★☆☆☆☆)	50分 フィットネス・バレエ・ヨガの動きを合わせたバレトンと簡単なマット運動を行います (健康増進・シェイプアップ)
	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)
	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)
	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)
	マットサイエンス	(★☆☆☆☆)	50分 ヨガやピラティスの動きで体幹を鍛えるエクササイズ (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)	
レシート	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)
	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/30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**の途中参加はご遠慮頂いております。
- ・全レッスン定員制とし、**定員上限16名**とさせていただきます。ご参加希望の方は当日フロントにてお申し付けください。また、**受講は1日2本まで**とさせていただきます。
- ・ヨーガやストレッチなどのマットの準備は**レッスン開始10分前**からとさせていただきます。
- ・レッスン参加中も**マスク着用**をお願い致します。
- ・マットやステップ台等を使用するレッスンは、指定場所にてご参加ください。使用後の備品はスタッフにて消毒作業を行いますので、レッスン終了後は指定場所へお戻し下さい。
- ・換気の為、可能な限り、排煙窓及び非常扉を開け、空気の入替えを行います。寒い場合、服を羽織るなど各自ご対応ください。
- ・ヨーガ等で使用されるタオル類は共有を回避するの為、設置を控えさせていただきます。必要な方は各自ご持参ください。
- ・掛け声や大きな声の発声、ハイタッチや握手など他者との接触をお控え下さい。
- ・新型コロナウイルス感染状況等により、スタジオプログラムの変更をさせて頂く場合がございます。

スポーツリラックス