

<スタジオプログラム>	
エアロビクス	*通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ（４０分）	初級者：はつまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ（４５分）	初中級者：はつま動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
ファットバーンエアロ（５０分）	中級者：動きのコンビネーションと持久運動を楽しんでいくクラス。
ステップ	*ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ダンベル&ステップエクササイズ	初心者：ダンベルエクササイズにステップクラスを合わせ、最後にマットを使ってコンディショニング。
ベーシックステップ（４０分）	初級者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。
格闘技プログラム	*格闘技の要素を取り入れたエアロビクス。
シェイプアップボクシング（５０分）	ボクシングの動きで展開していくエアロビクス。
	※ボクシンググローブをお持ちになり、インストラクターのミットにパンチを打ち、ストレス発散してください。
Les Mills Programs	*音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
ボディパンプ（６０分）	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
	※クラスレベルに応じて、ボディパンプ45（45分）ボディパンプ30（30分）のクラスも選べます。
ボディコンバット（６０分）	パンチ・キックなど格闘技の要素を取り入れたエアロビクスプログラム。
	※クラスレベルに応じて、ボディコンバット45（45分）ボディコンバット30（30分）のクラスも選べます。
ヨガ・ピラティス	*心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることができるプログラム。
ハタヨガ（４５分・６０分）	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。
シェイプヨガ（４５分）	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを作ります。
ボディシェイプヨガ（６０分）	パワーヨガクラス。より心と体への効果を感じ、発汗効果も高いクラス。
ヨガセラピー（４５分・６０分）	心身ともに健やかな健康を維持することを目的にし、無理なく取り組むことができます。
ピラティス（４５分・６０分）	身体の深層部の筋肉を意識し代謝の高い太りにくい体質に改善するクラス。
ダンス	*様々なジャンルのダンス系プログラム。
リトモス（４５分・６０分）	アルゼンチン発祥のダンスプログラム。ヒップホップやラテンなど様々な振りが楽しめる。
メガダンス（４５分・６０分）	世界のダンスを集結したクラス。シェイプアップ運動効果はもちろん、その名の通りMEGA級の楽しさ。
フラダンス（６０分）	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
ヒップホップベーシック（６０分）	ヒップホップの基礎から習得していくダンスレッスン。
その他 プログラム	
太極拳（６０分）	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。
ボル・ド・ブラ（３０分・４５分）	バレエ・ダンスの動きを基本とした立って行う体幹トレーニング、ダンス系コンディショニングクラス。
コアディスク（３０分）	バランス感覚の向上と体の中心の安定感を養います。
	※円盤状のツール「ムービングディスク」を使用します。
ボールストレッチ（３０分）	体幹の筋肉を緩め、背骨を正しい位置に整えるよう調整していきます。
	※円柱状のツール「フォームローラー」を使用します。
週代わりレッスン（時間はレッスン内容により変更します） レッソンは掲示板上にてご確認ください。	

2017/4/21

- 日・祝の週代わりレッスンの詳細やレッスンの変更や代行は掲示板上にてご確認ください。
- レッスン開始以降、入室は安全管理上ご遠慮下さい。
- レッスンの途中退出は極力控えていただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ先：TEL 0767-54-8511】