

ジャンル	レッスン名	時間	内 容	定員	
○ストレッチ	★ストレッチ	30分	全身を気持ちよくのばし血行促進、柔軟性の向上を目指す30分クラスです。	20名	
	★ポールリラックス	30分	ストレッチポールを使い身体の歪みを整えます。ふくらはぎやももの裏のマッサージにもどうぞ。		
	★ヨガ	30分	静的なポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整え、健康な身体をつくりましょう。初心者から参加できます。		
	★リンバストレッチ	30分	アロマの香りの中でリラックスしながらリンパを流して。全身を動かす健康ストレッチです。		
	★KaQiLa (カキラ)	30分	関節をいろいろな方向に動かすことで機能改善効果を高め、身体をラクにします。		
○健康増進	★健康増進クラス	30分	生活機能を回復する運動が中心のクラスです。座位中心なので腰や膝に違和感を感じる方も安心して参加できます。	20名	
	★健康ボール体操	30分	空気の入った軽いボールを使って、簡単な運動を行います。座位中心で行うので腰や膝に負担がかかりません。		
	★骨盤EX	30分	骨盤周辺の筋肉を鍛え、ゆがみ・ズレを予防し身体のバランスを整えます。		
	★いきいき健康体操	30分	運動不足解消・転倒防止など日常生活を快適に過ごすための身体づくりをするクラスです。		
○体力増強	筋力アップ	★ピラティス入門	30分	ピラティスの基本の体幹の使い方、呼吸法を丁寧に指導します。初めての方でも安心してご参加いただけます。	20名
		★バレトン	30分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きで、筋バランスの向上、柔軟性UP、心肺機能UP、さらに脂肪燃焼も期待できます。	
	有酸素運動	★エアロ30 (LOW)	30分	初めて挑戦する方にお勧めの30分間、エアロビクス導入のクラスです。お気軽にどうぞ。	15名
		シンプルエアロ30 (LOW~MID)	30分	ローインパクト（跳ねない動作）から弾む基本動作を中心に動きを組み合わせたレッスンです。	
		エアロ30 (LOW~MID)	30分	ローインパクト（跳ねない動作）から弾む動作を中心にシンプルな動きを組み合わせたレッスンです。	
		エアロ40 (LOW~MID)	40分	ローインパクト（跳ねない動作）から弾む動作を中心にさまざまな動きを組み合わせたレッスンです。	
		★キックボクシングシェイプ	30分	パンチやキックなど取り入れた格闘技系レッスンです。シェイプアップ・ストレス解消にお勧めです。	
		★ステップ30	30分	踏み台（ステップ台）を使って昇降運動を行います。初心者向けのレッスンです。	
○ダンス	★ナニアロハ	30分	ハワイの心地よい音楽を楽しみながら全身を気持ちよく動かしましょう。下肢・お腹の引き締めにも効果的です。	15名	
	★ZUMBA (ズンバ)	30分	ラテン系のリズムカルな音楽に身を任せて楽しく踊りましょう。脂肪燃焼にも効果的です。		
	★かんたんヒップホップ	30分	かんたんな動きを繰り返します。初めての方に合わせたレッスンです。		
	★ヒップホップ基礎編	30分	ヒップホップダンスの動きをゆっくり説明致します。初めての方に合わせたレッスンです。		
	ヒップホップ応用編	30分	動きを繋げて曲に合わせます。より細かいところにこだわって楽しみましょう。		

◎★マークのついているレッスンは初心者から参加できます。

◎皆様に気持ちよく参加していただけるよう掃除を行いますので、レッスン終了後は一旦退室下さい。ご協力お願いします！

◎レッスン開始から10分以降は途中入場ができませんので予めご了承ください。

## スタジオレッスンに参加する時は??

### 持ち物

- ☆シューズ
- ☆タオル
- ☆飲料水

個人カルテをスタジオ前のBOXに入れて下さい



スタジオ前にある名簿に名前を記入して下さい



スタジオ内でお待ち下さい



レッスン開始

※レッスン開始から10分以降は途中入場ができません。