

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びし血行促進、柔軟性の向上を目指す30分クラスです。	45名	
	★ヨガ	30・40・50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。		
	★リンパストレッチ	30分	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・40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。		
	★ボディケア	40分	ヨガ・ピラティスの要素、リンパマッサージを取り入れたレッスンです。筋膜リリースを行い、痩身・むくみ解消・柔軟性の向上に効果的です。		
○健康増進	★健康増進クラス	50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。	45名	
	★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。		
	★ボールエクササイズ	30分	ストレッチボールを使って、身体の筋バランスや歪みを改善していきます。血行不良や凝り予防にお勧めです。	15名	
○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。	45名
		★ピラティス	40分	ピラティスの体力別の応用編など個人のレベルに合わせて行います。初めての方でも可能です。	
		★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。	35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シンプルな動きを組み合わせたレッスンです。	
		エアロ50 (LOW~MID)	50分	ローインパクト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。	
		★エアロサーキット	30分	シンプルなエアロビクス運動と筋力トレーニングを行います。シェイプアップにお勧めです。	
		★キックボクシングシェイプ	40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。	35名	
	★ZUMBA (ズンバ)	30・40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。		

◎★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。

お持ちもの

☆シューズ
☆タオル
☆飲料水



スタジオレッスンに参加する時は??



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。