








# スタジオプログラム内容

## <ローインパクト系> \*走らないプログラム


レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ 	40分	リズムを取り、音楽に合わせて身体を動かしエアロビクスを行う為に必要な技術を身につけるクラス	★
ビギナー 	50分	エアロビクスダンスに慣れるためのクラス	★★
ボディシェイブ 	50分	色々な手具を使い有酸素運動を行いながら筋力の向上を促すクラス	★★
トランポリン 	45分	全身の有酸素運動と、不安定なトランポリン上で体幹を使いバランス感覚をつけていくクラス	★★★

## <リフレッシュ&リラクセス>



初めての方でも安心してご参加していただけるプログラム


レッスン名	時間	内容	強度
初めてヨガ	40分	初めてヨガをやる方のクラス	★
ヨガ	45分 50分 60分	忙しい日々を忘れ、やさしいポーズを取りながら呼吸を整え瞑想の世界で心身共にリラックスするクラス	★
ピラティス	45分 50分	身体の芯から整えて、美ボディラインを作り上げていきます。ご自分の姿勢・ウエスト周りが気になる方へおすすすめです。	★★
ポルドブラ	40分	美しくエレガントでバランスのとれた振り付けをゆったりとした音楽でのびやかに行うクラス	★
ブレバリエ	30分	初心者向けのバレエレッスン。楽しみながら美しく、しなやかなボディラインをつくるクラス	★
コア&ストレッチ	50分	体幹を鍛え、ストレッチで全身をほぐすクラス	★★
ヨガストレッチ	50分	ヨガの基礎やストレッチを行い、姿勢を整えるやさしいクラス	★
ストレッチポール	35分	ストレッチポールを使用して身体をリセットさせることで心地よさを感じられるクラス	★
ボール 	30分	ボールを使いバランスと筋力を養うクラス	★
バレトン	45分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランス良く組み合わせた素足で行うボディメイクエクササイズ	★
レップ・リーボック45 	45分	音楽に合わせて筋力トレーニングができます。ボディの外観を高め筋力・持久力・パワー・コアバランスを養うクラス	★★
太極拳 	50分	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持を図るクラス	★

## <ステップ系> \*ステップ台を利用したプログラム

レッスン名	時間	内容	強度
簡単ステップ 	50分	基本の動作を組み合わせながらシンプルに動くクラス	★

## <ダンス系>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてジャズヒップホップ	50分	ジャズダンスにヒップホップを取り入れた現代的でエネルギッシュなダンスをするクラス	★
初めてHipHop 	50分	音取り、リズム取りを身につけてダンスするクラス	★
フラダンス	50分	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身の健康をはかるクラス	★
ベリーダンス	50分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部の動きで魅力的なボディラインを目指すクラス	★★
ズンバ 	60分	ラテン音楽とダンスを融合させてステップや複雑なコーディネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ	★★

★クラスによって定員が設けてあります。表面をご参照ください。  
★  ←のマークのあるレッスンは室内用シューズをお持ちください。