






# 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 	45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 	45分	エアロビクスダンスに慣れるためのクラス	★★
ボディシェイプ 	45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	★★★

## ＜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 	45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
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	★
HipHop 	45分 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 	50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	★★

## ＜リフレッシュ＆リラックス＞

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	45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	40分 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	★
ブレバレー	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	★
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	40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 	45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	★
太極舞 	35分	背部の筋肉や腎筋、脚の裏側、ふくらはぎを 鍛える効果があり、安定した下半身や体幹を 目指すクラス	★

★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。