

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нергичный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くりとした音楽でのびやかに行うクラス	★
プレバレエ 	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	★
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	背部の筋肉や臀筋、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。