

フリープログラム

エクササイズ
プログラム

リラックス系
プログラム

水中トレーニング
プログラム

 初心者歓迎

登録不要でどなたでも受講可能です。レッスン開始10分前に配布される整理券を受け取ってご参加ください。

体験型20分レッスン			
 入門ステップ	スタジオA	 入門エアロ	スタジオA
ステップ台を使用し、基本のステップを中心に、ゆっくり行います。	強度 ★ 難度 ★	音に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。	強度 ★ 難度 ★
 入門ボディシェイプ	スタジオA	シェイプUPボール	スタジオA
パンチやキックを組み合わせ楽しく身体を動かします。	強度 ★ 難度 ★	バランスボールを使用し、音に合わせて体を動かします。	強度 ★★ 難度 ★
ステップ	スタジオA	バランスボール	スタジオA
ステップ台を使用し、音楽に合わせて簡単なステップで全身をしっかり動かしていきます。	強度 ★★ 難度 ★★	骨盤ローテーションやバランストレーニングなどで、引き締め・整腸効果も○	強度 ★ 難度 ★
部位別トレーニング	スタジオA	ダンベルトレーニング	スタジオA
様々な用具を使用し筋力トレーニングを行います。	強度 ★★ 難度 ★	ダンベルを使用して、筋力トレーニングを行います。	強度 ★★ 難度 ★
サーキット20	サーキット	ショートViPR	スタジオA
短時間で有酸素と筋トレができます！音楽に合わせて楽しいステップを行きましょう。	強度 ★ 難度 ★	ViPRを使った筋力トレーニングを行います。	強度 ★★ 難度 ★★
 ストレッチポール	スタジオA	 筋膜リフレッシュ	スタジオA
ストレッチポールを使って、全身をゆるめ、ほぐします。	強度 — 難度 —	様々な器具を使用して筋膜リリースを行います。	強度 — 難度 ★
からだコーディネーション	スタジオA	 ゆったりストレッチ	スタジオA
皮膚や筋へ心地よい刺激を与えからだをほぐし、自律神経のバランスを整えます。	強度 — 難度 —	様々な用具を使用してゆったりとストレッチを行います。	強度 — 難度 —
 入門ヨガ	スタジオA	 チェアフラ	スタジオA
基礎基本を中心にゆったりとヨガを行います。	強度 ★ 難度 ★	イスに座ってフラダンスを行います。	強度 — 難度 —

ステップアップ30分レッスン			
ボディシェイプ	スタジオA	コアdeシェイプ	スタジオA
心肺機能の向上やバランスの良い筋力アップに効果的！パンチやキックでストレス発散しましょう。	強度 ★★ 難度 ★★	筋力トレーニングを中心に行い効率良く脂肪を燃焼させましょう！！	強度 ★★ 難度 ★★
ストレッチ & トレーニング	スタジオA	リズムボール	スタジオA
身体の負荷を使ってトレーニングとストレッチ。肩・膝・腰の痛みも解消！	強度 ★ 難度 ★	ボールを使用して筋トレやリズムに合わせてゆっくり運動します。	強度 ★ 難度 ★
空手サイズ	スタジオA	太極拳	スタジオA
パンチやキックなど空手のエクササイズでストレス発散！	強度 ★★ 難度 ★	ゆったりとした太極拳の動きにはリラックス効果があります。	強度 ★ 難度 ★
レギュラーサーキット	サーキット	ステップサーキット	サーキット
有酸素と筋トレを交互に行います。2周まわったらステップ台に変わります。	強度 ★★ 難度 ★★	ステップ台を使い、音楽に合わせて体を動かします♪	強度 ★★ 難度 ★★
 ゆったりストレッチ	スタジオA	フロアバレエ	スタジオA
様々な器具を使用してゆったりとストレッチを行います。	強度 — 難度 —	身体を上げた状態で動きのあるストレッチを行ない、美しい姿勢を保ちましょう。	強度 ★ 難度 ★
骨盤修正ヨガ	スタジオA	ストレッチバレエ	スタジオA
座ってできるポーズを中心におこないます。ゆったりとした動きでからだを癒しましょう。	強度 ★ 難度 ★	クラシックバレエの基本的動きをバーを使ったレッスンで体感！姿勢の矯正にも最適♪	強度 ★ 難度 ★
パラエティクソン	スタジオA	アクアダンス	運動浴
週替わりで様々なレッスンをを行います。	強度 — 難度 —	水中で音楽に合わせて運動をします。	強度 ★★ 難度 ★★