スタジオプログラム 概要

プログラム	概　要	系統	強度	難度	定員
初級エアロ	エアロビクスの動きを分かりやすく紹介し、音楽に合わせて動くことに慣れていくエアロビクスが初めての方向けのプログラムです。	有酸素系	★	◆	26名
初中級エアロ	エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーション(複数の動きを組み合わせた動きのこと)をマスターしていくプログラムです。	有酸素系	★★	◆◆	26名
初中級ステップ	ステップ台を使った昇降運動に少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。	有酸素系(ステップ)	★★★	◆◆	26名
マーシャルシェイプ	キックやパンチの動作によって全身の筋肉を使い有酸素運動を行います。またお腹周りや二の腕、背中からお尻など様々な部位を効果的に鍛える事ができます。	有酸素系	★★	◆◆	26名
ZUMBA®	ラテン系の音楽に合わせ、様々なダンスやステップを組み合わせた、振り付けが楽しいダンスエクササイズです。楽しめるだけでなく主要な筋肉を使うので有酸素運動としても効果的です。	ダンス系	★★	◆	26名
フィギュア8	簡単なダンスステップと集中的なコアカーディオを組み合わせて、楽しみながら効果的にウエストを引き締めていくプログラムです。柔軟性の向上やコアの強化も期待できます。	ダンス系	★★	◆	26名
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合したプログラムです。シンプルな動きをバランスよく組み合わせ、筋力や柔軟性の向上に効果的です。	ダンス系	★	◆	26名
オリジナルダンス	ダンスの基本的な動きをもとに、振り付けを行うプログラムです。HIPHOPやJAZZなど様々なジャンルを楽しめます。	ダンス系	★★	◆	26名
リズム＆ストレッチ	ダンスカテゴリーに必要なリズムの取り方や、基本的な身体の各部位の使い方（アイソレーション）を習得するプログラムです。	ダンス系	★	◆	26名
コアトレ	インナーマッスルを中心とした胴体部分を強化するトレーニングを行うプログラムです。体幹を鍛えることで、姿勢が整う、太りにくくなる、深い呼吸ができるなど、様々な機能が強化・活性化され、基礎代謝アップにつながります。	トレーニング系	★	◆	26名
ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。姿勢改善や腰痛予防の効果が期待できます。	調整系	☆	◇	26名
ＫａＱｉＬａ	ろっ骨を中心とした関節を動かして使い、身体の機能を改善し、体を楽にしていくプログラムです。疲れにくくなる・脂肪燃焼を促進・ボディラインが整う・冷え性の予防、などの様々な効果が期待できます。	調整系	☆	◇	26名
機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つ為の筋肉を使う（エクササイズ）ことで機能的な動きを取り戻すプログラムです。　各関節の諸症状改善にもつながります。	調整系	☆	◇	26名
腰痛予防ストレッチ	腰・体幹・背中まわりを中心にストレッチを行うプログラムです。腰への負担を軽減するために多くの関節をほぐしていくことで、腰痛予防のみならず、正しい姿勢の保持や猫背の予防・改善など様々な効果が期待できます。	調整系	☆	◇	26名
骨盤調整エクササイズ	骨盤を中心に伸ばす、捻るなどの動きをしながら歪みを整えるプログラムです。腰痛、肩凝り、首凝り、冷え性など様々な不調緩和が期待できます。筋膜にもアプローチし、痛みのない健やかな美ボディを目指します。	調整系	☆	◇	26名
自彊術(じきょうじゅつ)	呼吸、動き、あんま手技によって構成されており、全身を動かすことで身体とこころの調和をはかるプログラムです。	調整系	☆	◇	26名
ベーシックヨガ	様々なヨガのポーズと独特の呼吸法を組み合わせることで、体の柔軟性やバランスを整え、精神的な安定やリラックス、ストレス解消に役立つプログラムです。	ヨガ系	☆	◇	26名
SUAYヨガ	ヨガのポーズをとりながら機能低下している箇所を見つけ、筋肉や骨などの身体の仕組みを理解しながら運動する事で改善していくプログラムです。	ヨガ系	☆	◇	26名
アクティブヨガ	強度の高いヨガのクラスです。筋力UPやシェイプUPの効果があり、汗をかきたい方にもおすすめです。	ヨガ系	☆☆	◇	26名

※　プログラム内容、担当者及び時間は都合により変更、やむを得ず休講する場合がございます。
※　プログラム開始30分前より参加受付を行います。受付時には必ずご本人がお越しください。
※　他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、ご退場いただく事がございます。
※　プログラムの途中参加、途中退場はできません。開始時間前にはスタジオへお入りください。
※　体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談ください。

※　定員は今後、変更する可能性がございます。
※　受付用紙には会員番号をご記入ください。
※　祝日は各曜日１８時までのプログラムのみ実施いたします。
※　 マークのあるプログラムはシューズが必要です。