

# ★レッスンスンタイムのご紹介★

	レッスン名	内 容	レベル	時間
ストレッチ	ストレッチ	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。	弱	20～25分
	ストレッチポール	ストレッチポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動（基本のベーシック7）を行います。	弱	20分
カルチャー	美ボディデザイン	前半は、音楽に合わせて様々な全身運動を行い、後半は、美しいからだづくりのためにダンベル、チューブ、バランスボールなどのツールを使用し、筋力トレーニングを中心に、楽しく・分かりやすくエクササイズする事ができるレッスンです。	普通	40分
	かんたんダンス	様々なダンス要素を取り入れ、音楽に合わせて全身運動を行います。その後、筋力トレーニングやバランストレーニング、セルフコンディショニングなど、多種多様なエクササイズを行うレッスンです。ダンスが初めての方でも、気軽にチャレンジして頂ける内容です。	普通	40分
	太極舞	中国の伝統武術や民族舞踊をおもむきのある音楽にあわせて踊っていきます。心身ともにリフレッシュできるレッスンです。	普通	40分
	バランス コーディネーション	誰でもできる簡単ストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に取り入れ、音楽に合わせて簡単な全身運動（エアロビクス）を行うレッスンです。	普通	40分
	アクティブアンチ	中国の三操の一つである練功十八法という健康体操と、ステップ台など様々なツールを使用し、音楽に合わせて筋力トレーニングを行うレッスンです。	普通	40分
	ピラティス	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としたレッスンです。	普通	40分
	ボールピラティス	ボールを使用した身体のストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化を目的としたエクササイズと身体の動作です。	普通	40分
ヨガ	フロー ヨガ	いくつかの簡単なヨガポーズを繋げ、フロー（流れるよう）に動き、心身を整えます。	普通	40分
	ヨガ	ヨガの基本である呼吸をより意識的に行い、ヨガ本来の良さを体感できます。また、バリエーション豊かに様々なポーズを取り入れたクラスです。	普通	40分
その他	ラテンダンス フィットネス	基本的なステップの練習を少しした後、音楽に合わせて実際に練習したステップを踏んでみる、初心者や、ダンスが苦手な方、体力に自信のない方など、どなたでも安心してご参加頂けるレッスンです。	普通	40分

レッスンの詳細につきましては、トレーナーまでお声かけください。