

# ★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
ショートEX	日替わりエクササイズ	バランスボールやエクササイズチューブなどを使用し、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います。	普通	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
	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
	バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、身体の筋肉を整え、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待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
	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
有酸素	かんたんエアロ	エアロビクス入門のクラスです。基本のステップを中心にローインパクト（衝撃の少ない）動きで構成され、体力に自信の無い方でも安心してご参加頂けるクラスです。	初級	40分
	ベーシックエアロ	ローインパクトにハイインパクト（ジャンプ・ジョグ）の動きが加わり、エアロビクスのステップに慣れてきた方向けに構成されたクラスです。	中級	40分
	エンジョイエアロ	ローインパクトとハイインパクトで構成され、やや難易度の高い振りを楽しめる運動量の多いクラスです。	中・上級	40分
	ダンスエアロ	エアロビクスにJAZZやHIP HOPなど、様々なジャンルのダンス要素を取り入れ、普段の生活ではあまり使わない身体の部位を使用できるクラスです。	上級	40分
	ZUMBA®	ラテンの音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズです。骨盤矯正や脂肪燃焼、筋力トレーニングもできるクラスです。	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。