

★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。	初級	20分
	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を行います。	初級	20分
	ボディケアストレッチ	セルフマッサージやストレッチで、筋肉を暖め体のメンテナンスを行います。	初級	40分
	筋膜リリース	筋膜の硬直や癒着を開放して、筋肉や関節の柔軟性を高めます。	初級	30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ことができるレッスンです。	中級	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。	中級	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。	中級	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。	中級	40分
	リズムステップ	ステップ台を使用し、音楽（ウォーキング程度の速さ）に合わせて簡単なステップでの全身運動や筋力トレーニングを行うレッスンです。	中級	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。	中級	40分
学び	マシン講習会	筋力トレーニングや有酸素運動をマシンを使用してやってみたいけど・・使い方がわからない！という方に毎月部位・種目を決めてマシンの説明会を実施します。	初級	30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。	中級	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。	中級	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
	かんたんダンスエアロ	エアロビクスに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ダンスエアロの入門クラスです。	初級	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
	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
	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®	主に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。	中級	40分
	リズムエクササイズ	音楽に合わせて体を動かします。少し筋力トレーニングも取り入れます。	初級	30分
	リズム&パンプ	自体重や道具を使用した筋力トレーニングと音楽に合わせた簡単なリズム体操をおこないます。	初級	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。