

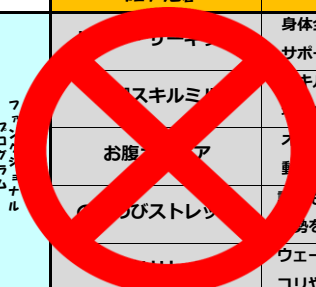
プログラムインフォメーション

		プログラム名	強度	難度	プログラム内容・ひとこと解説	時間
シェイプアップ系	エアロ	はじめてエアロ	★	★	ウォーキングや簡単なステップ中心で、無理なく脂肪燃焼！ 楽しく体力をつけていける全身運動です	45分
		初級エアロ	★★	★★	はじめてエアロに慣れてきた方にオススメです！ 簡単なステップ動作で脂肪燃焼や心肺機能を高めます。	45分
		初中級エアロ	★★★	★★★	エアロに慣れてきた方にオススメのステップアップクラス！ 体力向上や気持ちよく動きたい方に必見のクラスです！	45分
	ダンス	ZUMBA®	★★★	★★	ラテン音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう はじめての方でも気楽にできるダンスプログラムです	45分
		RITMOS	★★	★★★	世界の様々なジャンルの音楽を使ったダイナミックなダンスエアロです！ いろんなジャンルのいろんな動作を取り入れたダンス感の強いクラスです！	45分
	他	トランポリンエクササイズ	★★★	★★	トランポリンを使った脂肪燃焼効果の高いエクササイズです！ 短時間でカロリー消費は多く、膝の負担も少ないのでたまたにもオススメです！	30分
ステップエクササイズ		★★	★★	ステップ台を使った脂肪燃焼効果の高いエクササイズです！ 昇降運動で短時間のカロリー消費が期待できるレッスンです！	30分	
ヨガ	朝ヨガ	★	★	朝にヨガを行うことでスッキリ目覚めます！ 身体も心もリフレッシュ！ 1日を元気に過ごすためには朝ヨガが1番です	45分	
	骨盤矯正ヨガ	★	★	骨盤の歪みは全身の歪みにつながります 骨盤の位置を正すことで身体の不調を取り、ダイエット効果も得られます	45分	
	リセットヨガ	★	★	知らず知らずに溜め込んでいるココロやカラダの疲れやストレスや 緊張を本来あるべき心と身体の状態に戻していくためのヨガです	45分	
	パワーヨガ	★★	★	ヨガの中でも代謝アップ、筋力アップ効果の高いポーズを多用します 動のポーズ、静のポーズを使い分け、自律神経も整えていきます	45分	
	ヨガ整体	★	★	身体の専門家、整体師がお届けする心と身体、自律神経を整えるヨガ リンパの促進、歪み改善、呼吸や緊張感のリセットなど多数の効果あり	45分	
	アシュタンガヨガ入門	★★	★★	数あるヨガの種類の中でも運動量が多く、流れてポーズをとるヨガです ヨガ中級～上級者向けのアシュタンガヨガを入門レベルでおこないます	45分	
	陰ヨガ	★★	★	ひとつのポーズに時間をかける事で筋膜にアプローチします リラクゼーション効果、筋肉へのじんわりとした刺激でしっかり身体使います	45分	
	あったか～いヨガ	★	★	通常のレッスンよりも“ほんのり温かい”環境下でヨガをおこないます リラクゼーション効果、血液循環など、さまざまな効果が“ほんのり”上がります	45分	
	カラダ調整	棒びくす	★	★	90cmの棒を使うトレーニング。姿勢をキレイに筋力をつけてストレッチ！ ツボ押しでリラックス！ また認知症予防、精神の安定などにも効果的！	45分
バレトン		★★	★	バレエ・フィットネス・ヨガを取り入れた新感覚のプログラムです 身体をしなやかにシェイプアップでき、姿勢を整えます	45分	
ビルドワーク		★	★	骨盤呼吸法と、運動した呼吸法を用いた骨盤調整運動です 骨盤から背骨を調整しリンパや血液の流れ促進、柔軟性向上も目指します	45分	
ピラティス		★★	★	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法 ヨガに似たゆっくりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます	45分	
あったか～いピラティス		★★	★	通常のレッスンよりも“ほんのり温かい”環境下でピラティスをおこないます 室温が温かいので、ピラティスの効果に“ほんのり”発汗作用を高めます	45分	
あったか～いストレッチ		★	★	通常のレッスンよりも“ほんのり温かい”環境下でストレッチをおこないます 自分の身体に合わせて、シンプルに全身を伸ばしほぐします	45分	
カラダ引き締め		からだ引き締め太極拳	★	★★	ゆっくりとした太極拳特有の動きで体幹部の筋肉を鍛え 筋力強化、バランス向上効果、また骨粗鬆症や生活習慣病を予防します	45分
	バランスボールダイエット	★★	★★	自分が座れる位の大きなボールを使い、楽しみながら バランス能力や柔軟性の向上、股関節周りの筋力upができます	45分	
	THE 腹筋	★★	★	ハーフボールを用いた「軽減腹筋運動」により低強度・高回数の 腹筋動作をおこないます！ お腹周りを集中的に引き締めた方、必見！	30分	

【10月のレッスンについて】

- 一部のレッスンを除き「密集・密接」を避けるため、定員を30名と定めさせていただきます
- スタジオの換気を充分に確保するため、窓・扉を開放してレッスンをおこないます
(夜間時間帯や悪天候時、また一部特定のレッスン除く)
- 万が一、国や県からの運営等に対する指導などがあった場合、やむを得ず急遽レッスンを休止する可能性があります(その場合、別途ご案内を配信いたします)

プログラム名	プログラム内容・ひとこと解説	定員
はじめてエアロ	身体全体を引き締め、日常動作に欠かせない筋肉をサポート・向上させるサーキットトレーニングです	10名
初級エアロ	キルミルを主に使用し、下半身の美脚を目指します	8名
お腹こぼしヨガ	コアを使い腹筋を中立的にトレーニング	8名
お腹こぼしストレッチ	気持ちよくストレッチを美しく整えながら	10名
あったか～いヨガ	ウェービングなどを使用し、コリや疲労を無くしてスッキリさせましょう！	10名



ファンクショナルレッスンは当面の間、密集・密接を避けるために開催を見合わせております

新導入！あったか～いシリーズ！

- あったか～いヨガ・・・火曜 / 12:00～12:45 【担当：Sana】
 水曜 / 13:15～14:00 【担当：水谷有里】
 木曜 / 19:00～19:45 【担当：桑原】
 土曜 / 9:00～9:45 【担当：戸谷】
- あったか～いストレッチ・月曜 / 13:00～13:45 【担当：戸谷】
 あったか～いピラティス・金曜 / 20:00～20:45 【担当：水谷美由紀】

Information

11月スケジュール配布開始は 10/24(土) 予定です