

# スタジオプログラム案内 2021年12月～



**エアロビクス・ステップ系・・・心肺機能を高め、様々なコンビネーションを楽しみながら行う有酸素運動です。**

レッスン名	強度	くつ	レッスン内容
ウォーク&ストレッチ	●	要	リズムに合わせたウォーキングでカラダを温め、ストレッチでカラダをほぐしていきます。
かんたんエアロ&ヨガストレッチ	●～●●	要	基本ステップをわかりやすく説明しながら、楽しく元気に動き、合わせてヨガの要素を取り入れたストレッチを行います。
たのしいエアロ	●～●●●	要	「走る」「跳ぶ」といった動作は行わず膝、腰に負担に負担なくしっかりと運動していきます。
オリジナルエアロ	●～●●●	要	弾む動作を取り入れたエアロビクスです。楽しく体を動かしましょう！！
ダンスエアロ	●●●	要	ダンスの要素を取り入れたエアロビクスです。どなたでもご参加して頂けます。楽しく体を動かしましょう！
ズンバ	●●●	要	様々な音楽に合わせて1曲ずつ踊ります。しっかり汗を出したい方、ストレス発散にもオススメです。
ダイエットメソッド	●～●●	要	身体のツボ・リンパをストレッチとマッサージをしながら刺激し血液を巡らせます。その後には有酸素ステップをします。*痩せる身体を一緒に作りましょう！

**筋コンディショニング系・・・筋肉のコンディションを整えたり、動きの中で自然に筋力トレーニングを行います。**

レッスン名	強度	くつ	レッスン内容
やさしいボール	●～●●	要	ボールに座って、手や足を動かす運動やボールセラピーなども行います。
ボディメイク	●●	要	自重を使ったエクササイズで全身のシェイプアップに効果的です！
オリジナルピラティス	●●	不要	かんたんピラティスより更に筋コンディショニング要素を高めた、姿勢の歪みを整えていくクラスです。
たのしいボール	●●	要	大小ボールを使って、体をリフレッシュします！

**ダンス系・・・音楽に合わせてダンスを楽しみましょう。**

レッスン名	強度	くつ	レッスン内容
バレエ/やさしいバレエ	●～●●●	*要	ステップ台を利用した「バーレッスン」やストレッチを取り入れながら、バレエを基本動作から少しずつ練習しますので、はじめての方でも安心です。
フリースタイルダンス	●～●●●	要	様々なダンスを担当インストラクターのオリジナルで楽しむクラスです。
HIP HOPダンス	●～●●●	要	様々なスタイルで音楽を感じて楽しむクラスです。気持ちよく汗をかきましょう。

\*バレエレッスンにご参加の際は、バレエシューズをご持参ください。

**ヘルスケア系・・・体をリフレッシュし体調を整えていく運動です。**

レッスン名	強度	くつ	レッスン内容
にこにこ健康運動	●	要	ストレッチやマッサージを取り入れながら、「歩く」「立つ」といった日常生活がより快適に過ごせるように身体の調子を整えていきます。
身体調整ストレッチ	●	不要	股関節や肩甲骨周りを中心にストレッチや可動域の改善を目指していきます。腰痛・肩凝りの予防改善等に効果が期待できます。
ストレッチボール	●	不要	円柱に体を預け背骨と肩甲骨の動きを整えます。ストレッチと合わせたクラスです。
腰痛予防体操	●	不要	腰まわりのバランスを整え、ストレッチをしながらカラダをリラックスさせていきます。
骨盤ストレッチ	●	不要	様々なストレッチで骨盤を動かし、関節の動きをスムーズにします。血行促進、柔軟性の向上にも効果的です。
骨盤ゆらぎ体操	●	不要	寝たまま骨盤をゆすり、身体のゆがみなどの調子を整えていきます。特に足腰への効果を得るクラスです。
健康体操ストレッチ	●	不要	朝から気持ちよく体の中から温め、全身ストレッチで伸ばして活性化していくクラスです。
背骨コンディショニング	●	不要	背骨のゆがみを整えて、体の調子の改善をめざします。
ロコモ体操	●	要	日常の生活に必要な筋肉を動かし、「歩く」「立つ」「階段を上る」などの動作や、転倒防止に必要な筋力・柔軟性・バランス感覚を養います。
ボディメンテナンス	●	不要	正しい姿勢を維持する為に必要な筋力や柔軟性をつけ、深層部を意識しながら身体調整を行うクラスです。
セルフ整体	●	不要	ゆっくりとカラダを動かしながらバランスや歪みを整えていきます。
ポルドブラ	●	不要	ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラムです。
フラダンス	●	不要	ハワイアンミュージックに癒されながら、フラの基本ステップを修得して頂けます。
マナフラフットセラピー	●	不要	心と呼吸を整えてゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんだ後、ご自分の足を触って体質改善をしていきます。
アロマストレッチ	●	不要	アロマの香りを楽しみながら心と身体をリラックスさせていきます。

**セルフコンディショニング系・・・呼吸を意識し、心身をリラックスさせながらカラダのバランスを整えていきます。**

レッスン名	強度	くつ	レッスン内容
気功ニューロン体操	●	不要	ヨガや気功などを取り入れた深い呼吸で自然治癒力を高め、細胞の活性化をはかる運動を行うクラスです。
ルーシーダットン	●	不要	血液やリンパの流れを刺激し、セルフマッサージ体操や顔面リンパを刺激しながら体の代謝を高めていくクラスです。
ヨガ/朝ヨガ	●	不要	初めての方でも無理なく呼吸を意識するところから始まり、ポーズをとることにより身体の軸とバランスを整えるクラスです。
リラックスヨガ	●	不要	呼吸を大切にしながら、身体をゆっくり動かしていくクラスです。体の感覚や呼吸の心地良さを楽しみながら行っていきましょう。
美しいハタヨガ	●～●●	不要	流れるように深い呼吸の中でアサナを行う内、ハタヨガが身につきます。無理せず少しずつ練習し、内臓・神経系・筋骨格へ働きかけ、終わった後は元気な体と心になれます。
フリースタイルヨガ	●●	不要	いろいろなヨガの要素を取り入れていきます。立つポーズから座のポーズまでの流れを行うクラスです。

- ～●● はじめての方にオススメ！ 運動がはじめての方でも安心してご参加いただけます。
- ～●●● 中級者の方にオススメ！ ●●までのレッスンに慣れてきた方への次のステップです。
- 上級者の方にオススメ！ 体力に自信のある方、汗を流したい方は是非ご参加ください！！