

# スタジオプログラム案内 2024年

Fitness & Spa Rhino



## ◇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
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！
ZUMBA®/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。
ステップ	●~●●	要	ステップ台を用いて基本動作を中心に昇降運動を行います。膝に無理なく脂肪燃焼効果が期待できます。
SALSATION®	●~●●●	要	音楽・リズムを身体で感じて感情豊かに表現しながら身体機能を高めます。

## ♣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
スロトレ&ストレッチ	●	不要	椅子や小ボールなどを使い、若返り効果のあるスロートレーニングをし、ストレッチでリラックスします。
トレーニング&コンディショニング	●●	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！
機能改善セラピー	●●	不要	生活習慣を見直し、筋力バランスを整え柔軟性をケアします。
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！
リフレッシュボール	●●	要	体幹強化とバランス向上を目指すバランスボールを使ったレッスンです。
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。
コンディショニングストレッチ	●	要	カラダやココロを心地よくリセットし、本来のニュートラルに戻すよう調整していくストレッチクラスです。
ピラティス	●●	不要	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで姿勢・機能改善を目指すレッスンです。
姿勢改善ストレッチ	●	不要	簡単なストレッチで正しい姿勢作りをサポートします。
美姿勢パラボ&ヨガ	●~●●	不要	美しく正しい姿勢を目指し、バランスボールで動きながら体を温め筋力UP！後半はヨガにて調整し、健やか体へと導くクラスです。
ウェーブリングストレッチ	●~●●	不要	身体の歪みを改善し、理想的な体形をつくる為のクラスです。
ジャイロキネシス	●~●●	不要	椅子に座り、リズミカルな呼吸に合わせて踊るように流れるように動きます。血流促進、柔軟性の向上、腰痛予防などの効果があります。
体幹トレーニング・たのしい体幹	●●	不要	体の支えとなる体幹を鍛えることで、姿勢改善や運動機能の向上を目指します！
ボディメイク・自重トレーニング	●●	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！
動的ストレッチ	●~●●	不要	上半身、下半身を動かしながらストレッチさせ体の可動域を増やしたり、軽度のトレーニングを行っていくレッスンです。
ウォークドリル	●●●	要	普段何気に行っている「歩行」「階段上り下り」に特化したトレーニングをしっかりと行います！長く自身の足で歩けるようにトレーニングしましょう！
ボクササイズ&ストレッチ/ボクササイズ20	●●	要	体を思いっきり動かし、ストレッチで体をほぐして日ごろのストレスを発散させましょう！

## ♡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「バレレッスン」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/DanceGroove	●~●●●	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
にこにご健康運動	●	不要	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。
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。血流促進、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。
マナフラフットセラピー/フラダンス	●	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ケアをしていきます。
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。
リセットBODYケア~アロマ~	●	不要	週末に全身の疲れをストレッチやマッサージでケアするクラスです。アロマの香りで心身をリセット！

## ◎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。
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。
リラックソヨガ	●	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。
体リセットヨガ	●	不要	全身をスッキリさせ、歪みを取り除くクラスです。
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。
体幹コンディショニング	●●	不要	ピラティスのマットエクササイズや呼吸法などを用いて、主に脊柱の柔軟性・体幹の安定性の向上を目指したコンディショニングプログラムです。

●~●● 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。