



◇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。
かんたんエアロ	●~●●	要	基本ステップを元に楽しく体を動かすクラスです。
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。
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®	●●●	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。
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。
FITHOP	●~●●●	要	韓国発祥のダンスフィットネスプログラムで、ヒップホップの動きに有酸素運動と筋肉トレーニングを取り入れています。誰でも楽しく参加できるプログラムです♪
Mambo FIT	●~●●●	要	ラテンリズムにインスパイアされたダンスフィットネスで、身体・心・リズムの繋がりを大切にします。

♣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。
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。
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。
ウェープリングストレッチ	●~●●	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。
体幹トレーニング	●●	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	●●	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！
しなやか美姿勢	●~●●	不要	ボールや青竹でしなやかに動く体づくりや足底アーチ改善もやる足元からのバランス調整をした後、ヨガを行うトータル美姿勢を目指すクラスです
青竹ピクス&コアトレ	●●	不要	青竹により足裏を刺激し血行促進や姿勢改善、さらに姿勢維持に欠かせないコア(体幹)を整えるクラスです。

♡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	●~●●●	*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	●	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。血行促進、柔軟性の向上にも効果的です。
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。
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！
ストレッチ&ムーブ	●	不要	静的ストレッチと動的ストレッチをバランスよく組み合わせ合わせたコンディショニングクラスです。柔軟性の向上、姿勢改善、関節のスムーズな動きを目指しましょう！

◎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	●	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。
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。

≪有料レッスン≫*詳しくは別紙をご確認ください！

レッスン名	強度	くつ	レッスン内容
パーソナルトレーニング	●~●●●	要	実績と経験のあるトレーナーが、丁寧にトレーニングの指導・サポートをします！初めての方にも安心してご参加いただけます！

- ~●● 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！！