

《スタジオインフォメーション》

レッスン名 . . . レッスン経験がある方、運動に慣れてきた方向けのレッスンです

◆エアロビクス . . . 音楽に合わせた有酸素運動で、心肺機能や持久力の向上、脂肪燃焼が期待できるレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
やさしいエアロ	入門 ローインパクト	45	複雑な動作や、跳ぶ、走るなどの動きが入らないエアロビクスです。初めての方、体力に自信のない方でも安心して楽しめます。	★	初心者向け
ベーシック エアロ	初級 エアロビクス	45 60	エアロビクスの基本動作をじっくり行い、動きに慣れていくレッスンです。楽しみながら体力づくりをしたい方にお勧めです。	★★	
ラテンエアロ	ラテン エアロビクス	45	リズムカルなラテンの音楽と動きを取り入れたエアロビクスです。軽快なステップと曲線的な動きで、楽しく美しく踊りましょう！	★★	
ZUMBA®	ダンス エアロビクス	45 50 60	ラテンをはじめとした世界の様々な音楽とダンスを融合したダンスフィットネスです。インストラクターと思いきり楽しみながら脂肪燃焼をしましょう！	★★★	
LOW LOW45	初～中級 ローインパクト	45 60	脚への衝撃が少ない動きで構成された、エアロビクスに少し慣れてきた方向けのレッスンです。動きのコンビネーションを楽しみましょう。	★★★	
AERO & シェイプ	中級 エアロビクス	60	中級レベルのエアロビクスと自重でのエクササイズを組み合わせたレッスンで、楽しみながらシェイプアップ効果が期待できます。	★★★★	上級者向け
LOWコンボ	中～上級 ローインパクト	60	ローインパクトの内容に、軽いジャンプ程度の動きを加えて運動量をアップ。楽しいコンビネーションでたくさん汗を流しましょう。	★★★★	
FUNエアロ	中～上級 エアロビクス	60	十分な運動量とハイインパクト中心の動きで、心肺機能を高めていくレッスンです。インストラクターの個性溢れるレッスンをお楽しみください。	★★★★★	

◆ステップ . . . 台を使った昇降運動で、足への衝撃は抑えつつ安全に有酸素運動が行えるレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
ベーシック ステップ	初級ステップ	45	ステップでの基本的な動きを身につけていくレッスンです。音楽に合わせて、楽しみながら基礎体力をアップさせましょう。	★★	初級 上級
エンジョイ ステップ	初～中級 ステップ	50	ベーシックステップに慣れてきた方にお勧めのレッスンです。少しずつ増えていく動作のバリエーションを楽しみましょう！	★★★	
中級ステップ	中級ステップ	60	ステップでの運動に慣れてきた方にお勧めのレッスンです。回転やリズムの変化を入れた動きを楽しみましょう！	★★★★	
FUNステップ	中～上級 ステップ	60	ステップに十分に慣れた方はチャレンジ！インストラクターの個性溢れる、様々な動作のコンビネーションに挑戦しましょう！	★★★★★	

◆格闘技系 . . . 音楽に合わせたパンチやキックで、脂肪燃焼やストレス解消効果が期待できるレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
Tae Bo® (タエ・ボ)	格闘系 エクササイズ	45 60	テコンドーとボクササイズの要素を組み合わせた、ブリー・ブランクス考案のエクササイズです。パンチ&キックで思いっきり汗を流しましょう！	★★★	◆◆
ファイティング Ex.	格闘系 エクササイズ	45	パンチやキックのコンビネーションを組み合わせたオリジナルエクササイズです。カッコよくストレス解消して、体を引き締めていきましょう！	★★★★	◆◆
ファイト シェイプ	格闘系 エクササイズ	45	本格的な空手やキックボクシングの動作を音楽に合わせて行うエクササイズです。全身運動でしっかり汗を流し、気持ちよくシェイプアップ！	★★★★	◆◆

◆ダンス . . . 初めての方も経験者の方も、本格的なダンスがお楽しみいただけるレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
基本のフラ	初級フラダンス	30	フラダンスの基本を学べる体験レッスンです。フラ独特のステップや手の動きなど、基礎から丁寧に教えていきます。	★	◆
エンジョイ フラダンス(有料)	フラダンス	60	曲への理解を深めながら、1曲を丁寧に仕上げていくレッスンです。心地よいハワイアンソングにのせて優雅なフラダンスを楽しみましょう。	★	◆◆
HIP HOP	HIP HOP	60	基本ステップの習得から、動きを繋いで様々な振り付けを楽しむレッスンです。気持ちよく音ののって楽しみましょう！	★★★	◆◆
フィットネス バレエ	フィットネス & クラシックバレエ	70	クラシックバレエのテンポのいい音楽に合わせて、基本動作を習得していくレッスンです。初めての方も blanks のある方も、楽しみながら美しいバレリーナの体を作りましょう！	★★★	◆◆
アダージョ バレエ	フィットネス & クラシックバレエ	60	バレエパーを使わずに、体幹や基礎のトレーニングをフロアやセンターで行ないます。1つ1つの動きを丁寧に感じながら行うので、未経験の方でも安心して楽しめます。	★★★	◆◆
JAZZ	ジャズダンス	70	ストレッチに始まり、ジャズダンスの基礎ステップからコンビネーションまで、様々な振り付けを楽しめるレッスンです。	★★★	◆◆

◆満65歳以上の方対象のレッスン . . . 自分のペースで体の調子を整えていくレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
楽しくイス 体操	体操 & ストレッチ	45	イスに座り音楽に合わせて気持ちよくストレッチと体操を行います。あぐらの姿勢が苦手な方や、足腰に不安がある方でも安心してご参加いただけます。	★	◆
健康楽しく 体操	体操 & ストレッチ	45	姿勢や腰痛の改善に効果的なストレッチと体操を行います。初めて運動される方も安心してご参加いただけます。	★	◆

◆コンディショニング・・・体幹を中心に鍛え、引き締めていくレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
バランスボール	バランスボール	50 60	効果的に体幹部の筋肉を鍛えることのできる、バランスボールを使用したレッスンです。様々なエクササイズを楽しみながら、自然にバランス力を向上させていきましょう！	★★	◆◆
コクーンコア シェイブ(有料)	コンディショニング	50	コクーンスタイルヨガの布で、様々なバリエーションのコアトレーニングを行ないます。体力に自信がなくても、逆さまになるのが苦手な方でも安心して楽しめます。	★★	◆◆
ピラティス	ピラティス	60	引き締まった体を目指したい、肩こり腰痛を改善したい方にお勧めです。インナーマッスルを鍛え、骨から体を整え、効率的な体の動かし方を身につけましょう。	★★	◆◆
パーソナル ピラティス(有料)	ピラティス	60	少人数なので普段意識しにくい筋肉・関節を、より意識することができます。きめ細かい指導で、より自身の体への理解を深めていきましょう！	★★	◆◆◆
ボディ フュージョン	コンディショニング	45	バレエやピラティスの要素を取り入れた、身体のコンディションを整えるレッスンです。音楽に合わせてリズムに乗ったり、コアトレーニングでじんわり汗をかきましょう！	★★	◆◆
ボディシェイブ	コンディショニング	60	基本のエアロビクスやステップを中心とした有酸素運動と、ダンベルやチューブでの運動を組み合わせたレッスンです。しっかりシェイプアップ効果が期待できます！	★★★	◆◆

◆リラクゼーション・・・心身の調子を整えて、深いリラクセスを体感できるレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
肩・腰・膝イタ 改善ストレッチ	機能改善	45	肩・腰・膝に痛みのある方でもできる、痛みを改善するエクササイズとストレッチを行ないます。※肩→腰→膝の順に、月によりレッスン内容が変わります。	★	◆
基本の 身体作り	機能改善	60	心身の疲労回復を目的としたストレッチを行い、体調を自分でコントロールしていくレッスンです。全身のリラクセス、肩こりや腰痛の改善に効果的です。	★	◆
ゆがみケア	姿勢調整	45	下肢・腹部・背部の筋肉を整えるバランス運動や、可動域を広げるストレッチで、体のゆがみやこわばりをほぐし、無理なく美しい姿勢を作りましょう。	★	◆
ゆがみ改善 (有料)	姿勢調整	60	少人数で1人1人の体の状態を確認しながら行ないます。筋肉のこわばりを緩め、姿勢や体の機能を改善していきましょう。	★	◆
ポール ストレッチ	エクササイズ &ストレッチ	45	円柱のポールを使い、力を抜いて気持ちよく身体を揺り動かします。無理なく関節や深層筋を緩めることで、疲労回復、肩こり改善に効果的です。	★	◆
ウェーブリング ストレッチ	エクササイズ &ストレッチ	45	ウェーブリングを使ってリンパマッサージ&全身ストレッチを行ないます。リンパの流れや血流を良くすることで、疲労回復、体調の改善に効果的です。	★	◆
ペルビック ストレッチ	骨盤調整	45	エクササイズとストレッチで骨盤周りのゆがみを矯正し、様々な身体の不調を解消します。※参加時にはタオルをご持参ください	★★	◆

◆オリエンタル・・・東洋生まれの健康法をルーツとした、体の調子を整える多様なレッスンです

レッスン名	ジャンル	分	内容	運動強度	難易度
チベット体操	ヨガ健康体操	45	人間の体には7つのエネルギーセンターがあり、その働きを正常にして、若さと健康と活力を回復させるシンプルな運動です。アンチエイジング効果が期待できます！	★	◆
ルーシー ダットン	タイ式ヨガ	60	「仙人体操」とも呼ばれる、自己整体を目的としたレッスンです。難易度の高いポーズ等はないので、無理なく筋肉や関節の動きをなめらかにしていきます。	★	◆
ヨガ	ヨガ	60	初めてヨガを行う方にお勧めのレッスンです。ヨガ独特の様々なポーズをとることで、筋肉や内臓を刺激し、健康増進や疲労回復の効果が期待できます。	★	◆
温ヨガ	ヨガ	60	暖かい環境で行うことで、より柔軟に体を動かすことができます。発汗により血行と代謝を促進し、冷えにくい体をつくりましょう。※参加時にはバスタオルをご持参ください	★★	◆◆
ヒーリング ヨガ	ヨガ	60	アロマの心地よい香りの中でヨガを行うので、より深いリラクゼーションを体感できます。癒しの時間をお楽しみください。	★★	◆◆
ハタヨガ	ヨガ	60	様々なヨガの源流となった伝統的なヨガで、適度な運動量でどなたでも楽しめます。基本のポーズと呼吸法を通して、集中力や自己の内面への意識を高めていきます。	★★	◆◆
ビンヤサヨガ	ヨガ	60	伝統的なヨガのポーズを、呼吸と連動させながら流れるように行っていくヨガです。太陽礼拝を中心とし、そこから様々なポーズへと発展していきます。	★★	◆◆
ワークアウトヨガ &ピラティス(有料)	ヨガ& ピラティス	60	ヨガとピラティスを組み合わせたスペシャルレッスンです。ピラティスで背骨・骨盤のゆがみを整え、ヨガで柔軟性を高めていきましょう！	★★	◆◆◆
THEスパイラル (有料)	ヨガ& エクササイズ	60	椅子で上半身を支えながら、硬くなった背骨・骨盤の調整を行います。ハタヨガで体をすみずみまで伸ばし、至福のリラクゼーションを体感しましょう。	★★	◆◆
コクーンスタイル ヨガ(有料)	ヨガ	70	シルクの肌触りの布を使い、空中で体幹を整え、深いリラクゼーションを体感できる新しいヨガです。地上では難しいポーズも取りやすく、体の硬い方にもおすすめです。	★★★	◆◆
パワーヨガ	ヨガ	70	様々なポーズを流れるように行い、理想の身体にデザインするヨガです。立ち姿勢を中心としたポーズで、シェイプアップ効果が期待できます。	★★★	◆◆◆
気功	気功	60	中国より伝わる、自己の免疫力、調整力を高めていく健康法です。ゆったりとした動きと呼吸で心を落ち着かせていきます。	★	◆
太極気功	太極気功	60	太極拳の動きに「気」を取り入れ、流れるような動きの中で免疫力を高めます。ゆったりとした動きで体幹や足腰を強くしたい方にもお勧めです。	★★	◆
健美太極拳	太極拳	60	美しい音楽に合わせ、体全体を使って太極拳を舞うレッスンです。心と体を芯から癒し、免疫力を高め、美しく健康な体を作りましょう！	★★	◆
太極拳(有料)	太極拳	60	より美しく太極拳を舞い、深く学び、楽しみたい方にお勧めのレッスンです。太極拳24式などをマスターして、演舞会を目指しましょう。	★★	◆◆
太極剣(有料)	太極拳	45	剣を使用し、太極拳をさらに深く学ぶ、太極剣32式のレッスンです。太極拳を習得した方にお勧めです。	★★	◆◆◆