

# 「スタジオインフォメーション」



… 体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいクラスです



… 裸足でもご参加いただけるクラスです（館内のご移動には室内履きが必要です）

## ◆エアロビクス・有酸素系 … 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

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
♥	やさしいエアロ	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  上級者向け
♥	ベーシック エアロ	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	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す！	★★	
	ボディシェイプ	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！	★★★	
👣	バレトン45/60	45 60	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、裸足で行う有酸素運動です。シンプルな動きを繰り返していきますので、初めての方も気軽にチャレンジできます。	★★★	
	ZUMBA®	45 50	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す！	★★★	
	LOW45 LOW	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お楽しみください。	★★★	
	AERO & シェイプ	60	中級レベルのエアロビクスと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。	★★★★	
	LOWコンボ	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すことができます！	★★★★	
	FUNエアロ	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

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
	ベーシック 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していきます。	★★	初級  上級
	エンジョイ ステップ	45 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お楽しみください。	★★★	
	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お楽しみください。	★★★★	
	FUN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！	★★★★★	

## ◆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

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
👣♥	基本のフラ	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ます。	★	◆
👣	エンジョイ 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お楽しみください。（有料）	★	◆◆
	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。テンポの良い曲に合わせた軽快な動きをお楽しみください。	★★★	◆◆
	ソウルダンス	60	70、80年代のディスコを彷彿させる楽しいダンスプログラムです。オシャレな曲やアップテンポな曲でリリリに踊ってみましょう！	★★★	◆◆
👣	フィットネス 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。初めての方もプランクのある方も、楽しみながら美しく踊りましょう！	★★★	◆◆
👣	スタイル ダンス	60	様々なジャンルのダンスを楽しむレッスンです。ダンスに必要な身体の使い方を基礎から丁寧に教えますので、初めての方も安心してご参加いただけます。	★★★	◆◆
👣	JAZZ	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。	★★★	◆◆

## ◆格闘技 … 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

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
	Tae Bo® (タエ・ボ)	45 60	テコンドーとボクササイズの要素を組み合わせた、ビリー・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す！	★★★★	◆◆
	バーチャル ボクシング	45	生涯スポーツとしてのボクシングを、男女・年齢問わず楽しめる新感覚プログラム！リズムに合わせて、筋力アップ・ストレス発散・転倒予防等、瞬発力&反射神経UPを狙います。	★★★	◆◆

## ◆トレーニング … 全身を効果的に鍛えるレッスンです

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
👣	VIX	25 45	話題のサスペンションを使ったコアトレーニングです。自重と重力を使い、関節への負担を抑えつつ全身を効果的に鍛えていきます！	★★★	◆◆

## ◆コンディショニング・・・体幹を中心に鍛えて、引き締めていくレッスンです

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
	楽らくイス 体操	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。 足腰に不安がある方でも安心してご参加いただけます。(満65歳以上の方のみのクラス)	★	◆
	健康楽らく 体操	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。(満65歳以上の方のみのクラス)	★	◆
	機能改善 改善ストレッチ	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。	★	◆
	ゆがみケア	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す。	★	◆
	ゆがみ改善	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す。(有料)	★	◆
	ロコモケア	60	ロコモ(運動機能の低下)を予防・改善する簡単な運動とストレッチを行ないます。 元気な足腰を作るための筋力を鍛え、ほぐし、バランス能力を高めていきます。	★	◆
	ポール ストレッチ	30	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。	★	◆
	ウェーピング ストレッチ	45	ウェーピ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。	★	◆
	ヘルピック ストレッチ	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	★★	◆
	バランスボール	45 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バランス力向上&シェイプアップ!	★★	◆◆
	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す。	★★	◆◆
	パーソナル 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す。(有料)	★★	◆◆◆

## ◆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

マーク	レッスン名	分	内容	運動強度	難易度
	チベット体操	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	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	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。	★	◆
	チェアリセット ヨガ	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。(有料)	★	◆
	温ヨガ	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	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	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。	★★	◆◆
	ピンヤサヨガ	60	伝統的なヨガのポーズを、呼吸と運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	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す。(有料)	★★	◆◆◆
	コクーンスタイル 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 ヨガです。床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。(有料)	★★★	◆◆
	コクーンヨガ ビギナー	45	コクーンスタイルヨガを初めて行う方におすすめのレッスンです。 基本的な動きを中心に、気軽に無重力の心地よさをお楽しみください。(有料)	★★	◆
	パワーヨガ	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	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	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	60	美しい音楽に合わせ、体全体を使って太極拳の基本である24式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す。	★★	◆
	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。 動きの意味などへの理解を深め、太極拳24式をマスターします。(有料)	★★	◆◆
	太極剣	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。(有料)	★★	◆◆◆