

#

◆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	内容	運動強度	難易度
	楽しくイス体操	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。	★	◆
	健康楽しく体操	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。	★	◆
	ゆがみケア	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	1人1人の体の状態を確認しながら行います。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)	★	◆
	ボディメンテナンス	ツールを使用して、リンパマッサージ、コアトレ、ストレッチをおこなっていきます。腰痛改善、姿勢改善、体幹づくりなど、『動けるからだ』を手に入れます。(有料)	★	◆
	ロコモケア	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。	★	◆
	リカバリーストレッチ	全身をほぐすストレッチで気持ちもカラダも軽くなる！コンディショニングとストレッチを組み合わせたクラス。柔軟性の向上や、姿勢の改善、疲労回復に！	★	◆
	ベルビックストレッチ	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	効果的に体幹部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	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。	★★	◆◆

◆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	内容	運動強度	難易度
	ルーシーダットン	「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	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。	★	◆
	ハタヨガ	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	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。	★★	◆◆
	コクーンスタイルヨガ	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)	★★★	◆◆
	パワーヨガ	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	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。	★	◆
	健美太極拳	美しい音楽に合わせ、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。	★★	◆
	太極気功	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。	★★	◆
	太極拳	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	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)	★★	◆◆◆