

## 「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	内容	運動強度	難易度
♥	やさしいエアロ	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。	★	初級
♥	ベーシックエアロ	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。	★★	
♥	エアリズム	ベーシックなエアロビクスの動作を中心にリズムの変化をプラス様々な動きを楽しめるクラスです。	★★	
♥	ラテンエアロ	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！	★★	
♥	バレトン	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®	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！	★★★	
	LOW	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。	★★★	
	LOW II	中級レベルのエアロビクスです。インストラクターの個性あふれるコンビネーショ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	内容	運動強度	難易度
♥	ベーシックステップ	ステップ台を使用したレッスンです。ベーシックエアロに慣れてきた方のステップアップに。	★★	初級 上級
	ステップ I	ベーシックステップに慣れた方のステップアップに。	★★★	
	ステップ II	ステップ I に慣れた方のステップアップに。よりステップのバリエーションが増えます。	★★★★~ ★★★★	
	オリジナルステップ	ステップ II に慣れた方のチャレンジクラスです。インストラクターの個性溢れるコンビネーションをお楽しみください。	★★★★	

### ◆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	内容	運動強度	難易度
♥	HIP HOP	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	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！	★★	◆◆
♥	オリジナルダンス	インストラクターの個性あふれる振り付けと、体がかかってに踊ってしまう素敵なミュージックをお楽しみください。基礎から丁寧に指導しますので、ダンス初心者の方もぜひ！	★★	◆◆
♥	フィットネスバレエ	クラシックバレエのテンポのいい音楽に合わせ、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！	★★	◆◆
♥	JAZZ	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	内容	運動強度	難易度
♥	バーチャルボクシング	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、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。	★★★	◆◆
♥	マーシャルファイト	パンチやキックをリズムに合わせてくり出すファイティング系プログラムです。筋力、持久力、俊敏性などを向上させます。	★★★★	◆◆

### ◆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	内容	運動強度	難易度
♥	ベナルティーBOX	誰でも参加できるシンプルで効果的なトレーニング！俊敏性や引き締まった体の効果が期待できます、無数のワークアウトをお楽しみください。	★★	◆
♥	ボディメイクEx	気になる部分を引き締めるエクササイズです。全身をくまなく動かし、シェイプアップ効果が期待できます。	★★★	◆
♥	VIX	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	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。(満65歳以上の方のみのクラス)	★	◆
	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。(満65歳以上の方のみのクラス)	★	◆
	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	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)	★	◆
	リンパストレッチ	マッサージでリンパの流れを促し、ストレッチで体の柔軟性を増し、むくみ改善、疲労回復や免疫力を高めます。	★	◆
	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体も軽くなるコンディショニングとストレッチを合わせたクラス柔軟性の向上や、姿勢の改善、疲労回復に！	★	◆
	ウェープリングストレッチ	ウェープリングは骨盤、肋骨、足底などのアーチを基に設計されており、身体に優しくフィットし、ほぐすことができます。とくに腰痛、肩こりに効果があります。	★	◆
	ボディワーク	疲労回復、運動前後の体作りにオススメ！気持ちよく筋肉をほぐして体を整えていきます。	★	◆
	ペ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。	★★	◆◆
	フローヨガ	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。	★★	◆◆
	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)	★★★	◆◆
	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。	★	◆
	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。	★★	◆
	健美太極拳	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	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)	★★	◆◆◆