

☆ スタジオプログラム内容 ☆

有酸素系

教室名	運動の強度	対象・内容
簡単サーキット	★★▶	リズムウォーキングと筋カトレニングを交互に行うことで、心拍数を適度に保ったまま、全身の筋肉をバランスよく鍛えるクラスです。
STEP	★★▶	基本の動きを中心に台の昇り降りを行い、色々なステップの組み合わせを楽しむクラスです。
パンチング・エクササイズ	★★★	前半は音に合わせてボクシングの動きを行い、後半は自体重の筋カトレニングを行います。有酸素運動と筋カトレニングを一度に行える効率のよいクラスです。
パンチ&キック	★★★	空手、キックボクシング、エアロビクスを組み合わせでかっこよく動くクラスです。
やさしいエアロ	★★	エアロビクスの基本の動きを中心に楽しく動くクラスです。
オリジナルエアロ	★★▶	小ボールを使用してエアロビクスを行います。ノリノリの曲に合わせて全身を動かします。
ミドルエアロ	★★★	中級者向けです。いろいろなステップを組み合わせで、気持ちよく動くクラスです。やさしいエアロでは物足りないと感じた方、しっかり汗をかきたいという方におすすめです。

ダンス系

教室名	運動の強度	対象・内容
フラダンス	★★	ハワイ伝統の動きで、リラックスとシェイプアップを行うクラスです。
やさしいストリートダンス	★★▶	音楽に合わせて、簡単なステップを中心に楽しく踊ります。
ZUMBA	★★★	ラテン音楽を中心とした陽気な曲に合わせて、気持ちよく体を動かすダンスエクササイズです。

トレーニング系

教室名	運動の強度	対象・内容
ヒートサーキット	★★★★★	様々な筋カトレニングを組み合わせ、高い心拍数を維持しながら脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指します。
THE 筋トレ		全身の筋カトレニングを行うクラスです。
お腹スリム	ご自分のペースで行えるので、調整できます！	お腹周りを中心に引き締めます。
コアストレッチ		自体重を使って、お腹・背中を中心に、全身を鍛えるクラスです。

コンディショニング系

教室名	運動の強度	対象・内容
ポルド・ブラ	★★	ダンスやバレエ、ストレッチなどの要素を取り入れ、音楽に合わせてなめらかに動きます。肩甲骨をいろいろな方向に動かして、肩まわりをはじめ全身の動作改善を目指すクラスです。
骨盤調整ヨガ		骨盤まわりを中心に全身の歪みを整え、不調を改善していくヨガです。
リラクソヨガ		深い呼吸とポーズをゆったりと行い自分の心と体と向き合っていきます。
アクティブストレッチ	ご自分のペースで行えるので、調整できます！	筋カトレニングの要素を取り入れて、大きく積極的に体を動かしながらストレッチを行うクラスです。
ストレッチポール		脊柱(背骨)を中心に、股関節・骨盤・肩甲骨・肩関節の骨の並びを整えたり、その周囲にある筋肉のバランスを整えていくクラスです。
ピラティス		姿勢の改善、からだのバランスの調整を目的としたクラスです。
コンディショニング		足裏のほぐしを中心に、身体のバランスや筋肉の状態を整えていくクラスです。

館内プログラム

教室名	運動の強度	対象・内容
簡単エアロ	★★▶	エアロビクスの基本の動きを行います。
リズムウォーキング & 筋トレ	★★▶	音に合わせて足踏みや色々な手の動きを行いながら、簡単な筋カトレニングも出来るお得なクラスです。
S-FIT		ラダーを使ったステップや二重課題(デュアルタスク)を取り入れたエクササイズなどを行います。
ゴルフトレーニング		ゴルフに必要なストレッチ、トレーニングを行います。
元気体操		イスやボール、青竹などを使って気持ちよく体を動かすクラスです。
シルバーリハビリ体操	ご自分のペースで行えるので、調整できます！	解剖学の知識をふまえ、介護を必要としない体を作るための体操を行います。
スクエアステップ		脳と身体を同時に使った、「歩脳トレ」エクササイズです。
お腹スリム		お腹周りを中心に引き締めます。