

# ♪スタジオプログラム内容♪

高齢者向け				
教室名	曜日	運動の強度		対象・内容
		運動の難易度		
いろいろエクササイズ	水	1		小ボールやイスなどを使って、いろいろな運動をみんなで楽しく行うクラスです。
		1		

エアロ系				
教室名	曜日	運動の強度		対象・内容
		運動の難易度		
ベーシックエアロ	月 火 木 土	2		初級者向け。エアロピクスの基本の動きを中心に楽しく動くクラスです。
ラテンエアロ	金	2-3		初～中級者向け。ラテン系ダンスの動きを取り入れたエアロピクスを行うクラスです。
		2-3		
ミドルエアロ	水 金 日	3		中級者向け。いろいろなステップを組み合わせて、気持ちよくたっぶり動くクラスです。
ジョグエアロ	火	4		中級者向け。動きはシンプル、そして、少しだけ弾んだり走ったりを楽しむクラスです。
		3		
アドバンスエアロ	土	5		中～上級者向け。いろいろなステップを組み合わせて、たっぶり動き、走るクラスです。
		4		
スペシャルエアロ	水	4	5	上級者向け。方向やリズムに変化を付け、コンビネーションを楽しむクラスです。

オリジナル系				
教室名	曜日	運動の強度		対象・内容
		運動の難易度		
エクササイズ・フラ	月	1-2		フィットネスエクササイズの要素を取り入れたフラダンスを行うクラスです。
		1-2		
ボディシェイプ	水 土 日	2		初心者向け。やさしいエアロピクスと、ダンベル、チューブ、小ボールなどで引き締めを行うクラスです。
		2		
パンチ and キック	木 金	3		空手、キックボクシング、エアロピクスを組み合わせかっこよく動くクラスです。
		2		
オリジナル	土	2-3		週変わり、いろいろなクラスが登場するお楽しみクラスです。
		2-3		
ZUMBA	月 土	2-5		ラテンを始めとした世界中の音楽に合わせて、ダイナミックに楽しく踊るダンス&フィットネスエクササイズです。
		2-3		
シェイプエアロ	火	3		シンプルな動きを組み合わせ気持ちよく動き、後半は音に合わせてマットサイエンスを行うクラスです。
ダンスオリジナル	月	3		1・3・5週目はダンス色の濃いエアロピクス。2週目はお楽しみ、4週目はダンスSTEPを行うクラスです。
		3		

ステップ系				
教室名	曜日	運動の強度		対象・内容
		運動の難易度		
シンプルSTEP	火 木	2		初心者向け。STEPの基本の動きを中心に楽しく動くクラスです。
		2		
STEP	日	3		STEPの種類が豊富で、いろいろな方向から昇り降りを楽しむクラスです。
		3		

コンディショニング・リラックス系				
教室名	曜日	運動の強度		対象・内容
		運動の難易度		
やさしいヨーガ	木 金	ご自分のペースで行えるので調整できます！		基本のヨガのポーズを行い、自分の体と向き合うクラスです。
ピラティス	月 木			姿勢の改善、からだのバランスの調整を目的とし、深呼吸のペースでゆっくり動くクラスです。
マットサイエンス	火 水			自体重を使い、お腹・背中を中心に鍛えるクラスです。
パワーマットサイエンス	土			マットサイエンスに慣れてきた方、コアトレーニングをしっかり行いたい方におすすめのクラスです。
ボディメイク	月 土			バレエを中心とした動きで左右のバランスを整え、しなやかな身体を目指すクラスです。
コリオスパイラル	木 金			フィットネス、ヨガ、ピラティス、バレエなどの動きを多く取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて動くクラスです。
ベルビクストレッチ	土			姿勢の維持などに必要な身体の奥の筋肉を伸ばし、ほぐしていきます。又、鍛えていくことでゆがみの改善・姿勢の改善を行っていくクラスです。
ボディリセット	火 水 金 日			ストレッチや骨盤のエクササイズなどを行い、骨格のゆがみや身体の不調をリセットしていくクラスです。

## ★体育館内プログラム★ (場所は体育館後ろ鏡の前)

肩こり予防	月 木	肩こり予防のための筋力トレーニングやストレッチ、つぼ押しを行います。
腰痛予防	月 木	腰痛予防のための筋力トレーニングやストレッチ、つぼ押しを行います。
スッキリボディ	月	ストレッチやマッサージで筋肉を和らげ、体をスッキリさせます。
お腹スリム	金 土 日	お腹まわりを集中的に引き締めます。
簡単サーキット	土	リズムウォーキングと筋力トレーニングを交互に行います。