

♪スタジオプログラム内容♪

初心者・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		高齢者向け。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		

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	木	2		初級者向け。STEPの基本の動きを中心に楽しく動くクラスです。
		2		
STEP	月日		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。

コンディショニング・リラックス系

教室名	曜日	運動の難易度	対象・内容
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		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。
骨盤エクササイズ	水金		簡単な動きで、骨盤周りの緊張をほぐしたり強化することで、骨盤の位置を調整していくクラスです。
コア・コンディショニング	日		コンディショニング系のクラスを週変わりで行うクラスです。
ボディケア	水		筋肉のコリやハリをほぐし、身体の疲れをやわらげます。そして、身体の動きを楽にしていくクラスです。
エアロフィットセラピー	火		足裏のつば押しやストレッチ、リンパマッサージを行うクラスです。

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	月火木土日	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。
		2		
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。
ミドルエアロ	金日	3		中級者向け。いろいろなステップを組み合わせて、気持ちよかつぶり動くクラスです。
		3		
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	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。
			5	

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		
みんなで筋トレ	月火	ご自分のペースで行えるので調整できます！		ダンベル、チューブ、小ボールを使って筋力トレーニングを行い引き締めを目指すクラスです。
ウォーク&筋トレ	火土	1		初心者向け。前半にリズムウォーキングを行い、後半に筋力トレーニングを行うクラスです。
		1		
ボディシェイプ	水	2		初級者向け。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&キック	水木金	3		空手、キックボクシング、エアロピクスを組み合わせかつぶり動くクラスです。
		3		
オリジナル	土	2~3		週変わりで、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。
		3		
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・4週目はお楽しみです。
		3		