

♪スタジオプログラム内容♪

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	月火水木 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。
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		
シェイプエアロ	火	3		シンプルな動きを組み合わせることで気持ちよく動き、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		
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ることで、気持ちよくたっぷり動くクラスです。
		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ることで、たっぷり動き、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	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。
コリオスパイラル	木金	2		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。
		2		
ポルド・ブラ	月	2		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。
		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ることでかっこよく動くクラスです。
		3		
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		
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		

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	火木	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	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・リラクセス系

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	月水木 土			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と行いたい方におすすめのクラスです。
ボディメイク	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。
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。
エアロフットセラピー	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。
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。