

## スタジオプログラム内容

2023年4月 ~

プログラム名	強度	難度	時間	定員	内容
たのしくエアロ45			45分	15	基本的なエアロピクスの動きを身につけ、音楽を楽しみながら運動していくクラスです。
やさしいエアロ45	●	●●	45分		基本的なエアロピクスの動きを身につけ、簡単な振り付けで踊りましょう。
ベーシックエアロ45	●●	●●	45分		エアロピクスの基本的な動きに慣れてきて、少し物足りないと感じる方対象のクラスです。
オリジナルラテン45	●●	●●	45分		エアロピクスのステップに慣れた方が、ラテンの音楽に合わせて、動きのバリエーションを楽しむクラスです。
がんばるエアロ45	●●	●●●	45分		エアロピクスの基本的な動きを中心とし、バリエーションを増やしてがんばるクラスです。
ベーシックファイティング30	●	●●	30分		動きのバリエーションを楽しみ、日常生活に必要な筋力を身につけ自分の身体をコントロールするクラスです。
ファイティングエクササイズ45	●●●	●●	45分		パンチ・キックなど、ボクシングの動きを取り入れたストレス発散のクラスです。
ラジオ体操			8分	15	ラジオ体操Ⅰ・Ⅱを行います。
骨盤矯正ヨガ45			45分		骨盤のゆがみや背骨のゆがみに焦点をあて改善していくヨガエクササイズです。
ボール&ヨガ45			45分		ストレッチボールを使用しながら、ヨガのポーズをとることでからだの歪みを整えていくクラスです。
フィーリングヨガ60			60分		呼吸を感じながら体の内側を満たし、呼吸と共に体を動かすゆったりとしたクラスです。
バランスボール45			45分		バランスボールを使用し、体幹を鍛えながら体のバランスを整えるクラスです。
コンディショニング30・45			30・45分		正しい筋肉の使い方や呼吸法を身につけ、身体の調子を良い状態に整えていくクラスです。
ピラティス45			45分		筋肉のバランスを考え、様々な方面から身体を調整していくクラスです。
リフトアップリンパ45			45分		押さない揉まない優しいタッチで顔も身体も気持ちよく緩めて、リフトアップを目指すクラスです。
からだ快適トレーニング30			30分		日頃動かしにくくなっているところを無理なく動かしましょう。硬くなっている筋肉をほぐす動的エクササイズです。
バレトン30・45			30・45分		「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味。筋肉と柔軟性を養い、身体の筋肉を整えるクラスです。
セルフケア40			40分		肩こり・腰痛改善のストレッチとトレーニングのクラスです。

\*  はどなたでも安心してご参加いただけるやさしいクラスです。

\* 予約はWEBにて先着順で受け付けます。お電話でも受け付けます。（4/1~4/7分のみ電話での受付となります）

※ **スタジオプログラムの開始時間に遅れた場合は、スタジオプログラムに入ることはできません。ご注意ください。**

**なお、体調不良以外での途中退出は、ご遠慮ください。ご理解、ご協力をお願い致します。**