

スタジオプログラム内容

2025年11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	基本的なエアロビ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。
超やさしいエアロ45			45分		基本的なエアロビ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		エアロビ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		エアロビ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。
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。
かんたん懐メロダンス45			45分		簡単な振り付けで懐かしい曲に合わせて体を動かすクラスです。
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から体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。
FRピラティス45			45分		ストレッチボールを使用しながら、筋肉のバランスや様々な方面から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クラスです。
あしうら体操45			45分		ボールを使って足部を整えます。セルフケア、効果的なエクササイズを行うクラスです。
こりとり体操45			45分		ほぐして、伸ばして、動かして、カラダのバランスを整えるクラスです。
顔ヨガ45			45分		引き上げ、たるみ予防などあらゆる方向にお顔の筋肉を動かしていき、明るい表情を作っていきます
ヨガ45			45分		呼吸と共に身体を心地よく動かし、血行を良くし柔軟性の向上、心身ともにストレス解消を目指します。
ストレッチング45			45分		無理なく呼吸と合わせて普段硬くなりがちな筋肉を伸ばします。柔軟性を高め、筋肉を引き締めます。
キャリステクニクスワークアウト45 NEW	●	● ●	45分		自重トレーニングの一種で、器具を使わずに自分の体重を利用して行うトレーニングです。
※  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にて先着順で受付けます。お電話でも受付けます。 ※ 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、ご協力をお願いいたします。					