



# レッスン内容

エアロビクス・ステップ系 (音楽に合わせて行う、心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス)		
クラス名	時間	内容
カーディオベーシック	40分	基本的な歩く動きを組み合わせて楽しむクラスです。安全かつ効果的な身体の使い方を習得することを目指します。
ZUMBA	45分	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップを楽しむクラスです。シェイプアップに効果的です。
美Body	40分	美しい身体づくりに欠かせない脂肪燃焼を目的とした歩く動きと筋肉のトレーニングを行います。脂肪燃焼しやすい身体、メリハリボディを手に入れたい方にお勧めです。
ダンス系		
ベリーダンス	45分	腹部(ベリー)を使うことが特徴のダンス、ベリーダンスを楽しむクラスです。シェイプアップはもちろん、女性らしさに磨きがかかります。初めての方でもお勧めです。

健康増進/機能改善系		
クラス名	時間	内容
ストレッチボールR	30分	ストレッチボールの上に仰向けになってバランスを取りながら身体の緊張をほくし、姿勢を調整します。肩こりや腰痛のある方、美しい姿勢を手に入れたい方にお勧めです。
ストレッチボールT	30分	ストレッチボールを使って体幹部分のトレーニングを行います。姿勢やバランスをコントロールし、均整の取れた身体づくりをめざします。
BITSベーシック	45分	簡単なエクササイズで動作を改善し、日常生活に必要なバランスや安定感などの動きの質を高めることをめざします。
姿勢改善	30分	身体の土台ともいえる骨盤にアプローチしながら姿勢を改善することを目指します。リモートワークで動くことが少ない方、肩こりやポッコリお腹が気になる方、綺麗な姿勢を作りたい方にお勧めです。
転倒予防	30分	下肢や腹部の筋力アップやバランス能力・歩行能力の改善をめざします。姿勢や動作の改善にも効果的なクラスです。

筋コンディショニング系		
クラス名	時間	内容
トータルシェイプ	30分	自重(自身の体重)、ダンベル、チューブを用いて全身の筋肉を引き締め理想的なボディラインを作ります。

# レッスン内容

リセット/リラックス系		
クラス名	時間	内容
ストレッチ	30分	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。
ここからスッキリ	45分	ほくす動きで疲労を回復させ、体幹強化・バランス能力を養う動きで疲れにくく身体づくりをめざします。その後脱力状態で休み、最後は瞑想を行うことで、こころと身体をスッキリ状態に導きます。

ヨガ/ピラティス系		
クラス名	時間	内容
ヨガ・リラックス	45分	座って行うアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
ヨガ・ベーシック	45分	座って行うアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れたクラスです。ひとつひとつ丁寧にいきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。
ピラティス・ベーシック	45分	正確に動くことを身に付けるピラティスの基本のクラスです。姿勢改善や機能的な身体を手に入れたい方にお勧めです。

アクア系/スイミング系		
クラス名	時間	内容
アクアウォーキング	30分/45分	バランスよく体重移動が出来るように様々な水中歩行を楽しみます。水に慣れていない方にも安心してご参加いただけます。
アクアカーディオ	30分/45分	音楽に合わせてダンスを楽しみながら、脂肪燃焼をめざします。
水中運動	30分/45分	水の特性を利用して、水中で様々な運動を行います。歩いたり、リズムに合わせてたりと様々な動きを楽しめます。泳ぐことが苦手な方でも安心してご参加いただけます。