

レッスン内容一覧

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容	スタジオ	第2
ボールdeストレッチ	ストレッチポールを使い、コアのアライメントを整えていくクラスです。	18名	13名
らくらくストレッチ	様々なストレッチを行い、体をほぐしていくクラスです。	18名	/
ミニボール&トレーニング	ミニボールを使ってトレーニングとストレッチを交互に行うクラスです。	18名	/
FOOTコンディショニング	足をほぐしボールを使って関節を滑らかにするクラスです。	18名	/
ストレッチ&コンディショニング	ストレッチポール等を使って筋肉をほぐし、エクササイズで体を整えていくクラスです。	18名	/
モーニングヨガ	ポーズとストレッチを組み合わせ、身体の調子を整えていくクラスです。	/	13名
ハタ ヨガ	ヨガの基本で、ゆったりとした動きと呼吸により、内面への集中を創りだせるクラスです。	18名	13名
パワーヨガ	身体の引き締め効果・心身のリラックス効果を高めるクラスです。	18名	/
バレリーナヨガ	ゆったりした呼吸で心と体をリラックスさせ、しなやかな筋肉と美しいボディラインを作るクラスです。	/	13名
ピラティス	マシンでは鍛えにくい深部の筋肉を鍛えるクラスです。	18名	13名
ファシアピラティス	ストレッチポールで筋膜を緩め、ピラティスのエクササイズで身体を整えていくクラスです。	/	13名
コアウェーブ	リズムに合わせて楽しく動き、コアの安定性とくびれ作りを行うクラスです。	22名	/
ボディシェイプ	様々なツールを使ってエクササイズを行い、各部位のボディラインを整えるクラスです。	22名	/
とべとべラボ	簡単な筋力トレーニングでアライメントを整え関節機能を高めるクラスです。	22名	/
シェイプダンス	ラテンの動きとエクササイズを取り入れた、ボディメイキングのクラスです。	22名	/
ファンキーダンス	テンポのいい曲と女性らしいダンスステップでファンキーに踊るクラスです。	22名	/
ストリートダンス	ダンスの基本から取り組み、様々なジャンルの曲を楽しく踊るクラスです。	22名	/
エアロ入門	エアロビクスの基本ステップを習得する30分のクラスです。	22名	/
やさしいエアロ	エアロビクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。	22名	/
エンジョイエアロ	基本ステップにターンなどの動作を組み合わせで動いていく中級者クラスです。	22名	/
ダンスエアロ	エアロビクスとダンスの動きをミックスしたクラスです。	22名	/
エアロ&トレーニング	エアロビクスの基本動作と器具などを使った筋トレを組み合わせたクラスです。	22名	/
健 美 操	様々な呼吸法と経絡の流れを促す体操で、体の中から元気になれるクラスです。	22名	/
太 極 拳	ゆっくりとした呼吸と動作で、血液循環を活発にして健康増進をはかるクラスです。	22名	/
四 正 太 極 拳	太極拳を簡易化し、初心者でも学びやすく、健康作りを目的としたクラスです。	22名	/

レッスン名	内 容	定員
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズです。	22名
ARITALレッスン	キックやパンチなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。	22名

【プールレッスン】

レッスン名	内 容	定員
水 中 健 美 操	浮力を生かした運動と、ゆっくりな呼吸法で心身共にリフレッシュするクラスです。	15名
アクア&ヌードルストレッチ	アクアビクス運動とヌードルを使って全身のストレッチを行うクラスです。	15名
スマイルアクア	様々なツールを使い、楽しく筋力トレーニング・有酸素運動を行うクラスです。	15名
アクアコンディショニング	ツールを使い、様々な動きを組み合わせで体全体をほぐすクラスです。	15名
アクアフレックス	ヌードルを使用し、ゆっくりした筋コンでボディバランスを整え関節機能を高めるクラスです。	15名
やさしいアクア	水中での有酸素運動で、水の浮力や抵抗を生かした運動を行うクラスです。	15名
AQUA ZUMBA	ラテンの音楽に合わせて水中で運動するフィットネスクラスです。	15名
エンジョイアクア	水中でのエアロビクスで、ジャンプなど強度の高い動きを行うクラスです。	15名
エンジョイスイミング	4種目を組み合わせ「ラクに・長く泳ぐ」を目標にしていくクラスです。	15名