

レッスン内容のご案内

レッスン名	定員	難易度	講師名	内 容	レッスン名	定員	難易度	講師名	内 容
初級エアロ	24	☆	和知先生	エアロビクスの入門クラスです。基本動作の繰り返しでエアロビクスの流れを習得していきます。	ゆるトレ	24	☆	大木先生	自分の体重を利用した簡単なエクササイズを行います。
はじめてステップ	20	☆	和知先生	ステップの入門クラスです。ステップ台を使った昇降運動で持久力を向上させていきます。	調整ストレッチ	24	☆	大木先生	全身のストレッチを行い骨盤、股関節などの調整を行います。
ズンバ	24	☆	和知先生	どなたでも始められるラテンとダンスを合わせたフィットネスです。シェイプアップに効果的で様々なステップのダンスをお楽しみいただけます。	リズムにのってマンボ&ジルバ	24	☆	横山先生	社交ダンスのマンボとジルバです。基本のステップで行いますので安心してご参加下さい！
バレトン	24	☆	塩野先生	フィットネス、バレエ、ヨガを融合したプログラムです。全身の筋力向上、柔軟性の向上、脂肪燃焼も期待できます。	パーティダンス	24	☆	横山先生	ブルース、マンボ、ジルバ、スクエアルンバの4種目月ごとに種目を決めて丁寧に進めていきますので安心してご参加下さい。
骨盤ストレッチ	24	☆	塩野先生	骨盤周りの筋肉をほぐしながら歪んだ骨盤を矯正して体調を整えていきます。	フラ体操	24	☆	ERI先生	フラダンスのステップを中心に骨盤周りを動かし、インナーマッスルを鍛えていくクラスです。シェイプアップや姿勢の改善にも効果のあるどなたでもご参加頂けるクラスです。
バンドアルファビクス	20	☆	後藤先生	ゴムバンドを使っての呼吸+ストレッチ&筋力強化+リラクゼーション。整体要素を取り入れた体操です。	フラダンス	24	☆	ERI先生	ハワイアンミュージックにあわせて振付を楽しんでいくクラスです。はじめての方でも安心してご参加頂けます。南国気分を味わって、素敵な笑顔で踊ってみよう！
カラダづくり	24	☆	Tomoco先生	簡単なトレーニングで、楽しみながら筋肉を鍛えていきましょう。	ハタフローヨガ	24	☆☆	Noriko先生	呼吸に合わせながら、流れるようにポーズを実施。ダイエット効果、柔軟性向上効果が期待できます。人とは比べず、ご自身のペースで楽しんでいただけます。
アロマストレッチ	24	☆	Tomoco先生	アロマの香りに包まれながらストレッチをして、心身ともにリラックスしていきましょう。	基本のヨガ	24	☆	Noriko先生	ポーズを一つずつ丁寧にいき、深い呼吸で自律神経のバランスを整えます。
骨盤&小顔体操	24	☆	Noriko先生	前半＝簡単な体操で骨盤周辺の筋肉をほぐし、骨盤底筋群を強化！ 後半＝アロマオイルでセルフトリートメントし、シャバサナーでリラックス。 ※オイルは無料で配布	いすに座ってのびのび健康体操	20	☆	斉木先生	日常生活に必要な筋力・体力の維持を目的としています。膝や腰に痛みのある方も安心してできます。
アロマヨガ	24	☆	Noriko先生	前半＝基本のポーズと呼吸法を練習。 後半＝表情筋の体操でむくみを解消し小顔へ！脳トレ効果も期待できます。	セルフボディケアエクササイズ	20	☆	斉木先生	穏やかな動作で腹式呼吸を中心に、血行を良くし、姿勢や体調を整えます。リラックスしながらストレス解消にも効果的です。
シンプルエアロ / はじめてエアロ+ストレッチ	24	☆	Tomoco先生	様々なコンビネーションを楽しめるクラスです。基本のステップを繰り返し、エアロビクスに慣れながら楽しく体力づくりをしていきましょう。(はじめてエアロ+ストレッチのクラスは、15分ストレッチを行います)	フィットネスダンス	24	☆	MIEKO先生	曲に合わせた振り付けで1曲ずつ通して踊る様に指導します。バレエ・ジャズダンス・エアロビクスの要素を取り入れた初心者向けのダンスです。踊りながら楽しく全身運動ができます
コアトレヨガ	15	☆	えみ先生	しなやかさ・強さに共にアプローチ。機能的に動く[からだ]を目指します。日常を快適に！	クラシックバレエ	24	☆	篠崎先生	6歳～12歳を対象としたバレエクラスです。クラシック音楽に合わせて無理なく楽しく指導していきます。その中でリズム感や感受性、柔軟性など自然に身に付いていきます。
調整ウォーキング	10	☆	大木先生	水中で行うウォーキング運動です。関節に負担をかけず水圧を利用したエクササイズです。	アクアフィットネス	10	☆	大木先生	お水の力を借りて、ゆったり筋力トレーニングをしていきます。膝痛や腰痛からのソフトトレーニングから、体力向上を目指す方まで、ご自分のペースで気持ちよくゆっくりと楽しみませんか？
水中ウォーキング	10	☆	大木先生	お水の抵抗を利用しながら、いろいろなバリエーションで歩くウォーキングクラスです。	水中運動 はじめの一歩！	10	☆	斉木先生	膝や腰の痛みが気になる方にも、やさしいクラスです。
アクアビクス	10	☆	大木先生	水中で行うエアロビクスです。ゆっくりな音楽に合わせて楽しく行うエクササイズです。	アクアリラクゼーション	10	☆	斉木先生	ゆったりと体を動かし、日頃の疲れを癒せるクラスです。