

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。	コアトレヨガ	15	☆	えみ先生	しなやかさに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！
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。	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。
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。	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。
パレトン	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。	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。
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、素敵なお笑顔で踊ってみよう！
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曲ずつ通して踊れる様に指導します。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	バランス コーディネーション	24	☆	Tomoco先生	簡単なストレッチと筋カトレニング、関節ほぐしを組み合わせた、機能改善プログラムです。
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。	ラジヨガ &アロマストレッチ	24	☆	Noriko先生	ラジヨガ(ラジオ体操のヨガ版)で身体を温めた後、アロマオイルの香りでリラックスしながら骨盤周辺中心に全身をほぐします。
骨盤体操	24	☆	Noriko先生	健康寿命を延ばす事を目的としたクラスです！骨盤ストレッチでほぐし、身体を支えるインナーマッスルを刺激する体操を行います。	基本のヨガ	24	☆	Noriko先生	深い呼吸で日常生活の酸欠状態を改善します。ヨガの基本的なポーズを取りながら、心と身体さらには脳の活性化を目指します。人とは比べずご自身のペースでヨガを楽しんで頂きます。
フェイシャルリンパ トリートメント	24	☆	Noriko先生	顔の筋肉(表情筋)の体操とセルフマッサージで、小顔を目指します。骨盤体操とセットで行う事で更に効果が上がります！	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。
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)	社交ダンス 基本クラス	24	☆	横山先生	ラテン中心のクラスです。ルンバ、チャチャチャ、サンバ・・・基本のステップで楽しく踊りましょう！
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！	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。
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。	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。
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 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。
アクアフィットネス	10	☆	大木先生	お水の力を借りて、ゆったり筋カトレ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？					