

レッスン内容のご案内

レッスン名	定員	講師名	内 容	レッスン名	定員	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。	リズムにのってダンスステップ	24	横山先生	社交ダンスの基本ステップを組み合わせて行うダンスレッスンです。組まずに個々で行いますので、ご自身のペースでご参加いただけます。
ステップ入門	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。	はじめての社交ダンス	24	横山先生	ブルース、マンボ、ジルバ、スクエアルンバなどはじめての方でも安心してご参加いただけます。
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。	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！
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。	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。
シンプルエアロ	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。	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。
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。	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。
バレエストレッチ&フィットネスダンス	24	MIEKO先生	前半はダンスの基礎となるバレエのストレッチ、後半はフィットネスダンスを楽しむ、初心者でも無理なくできるレッスンです。	ステップ初級	20	和知先生	ステップ台を使った昇降運動です。ステップ入門より少しレベルアップ、もちろん初級からでも大丈夫です！
イスヨガ	24	Noriko先生	イスを補助にするため、体が硬い方や初心者の方も安心して参加いただけます。	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。
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＝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。
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！	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。
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。	クラシックバレエ【6～12歳対象】	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けていきます。
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。	脚力アップ&リラックス	10	大木先生	腿の筋力を付けたいけど、膝の調子が悪い方や、脚の力が落ちたと感じている方など・・・膝関節への負担を少なく筋力アップを目指します。
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。
アクアフィットネス	10	大木先生	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と楽しみませんか？	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。