

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。
エアロ&ストレッチポール	24	Tomoco先生	エアロビクスで楽しく汗をかき、ストレッチポールを使ったエクササイズで、全身をリラックスさせ、歪みのリセットをしましょう。	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。
整筋ストレッチ	20	後藤先生	日々の暮らしの精神的&身体的な緊張から起こるコリや痛みなど筋膜の滞りを伸ばしほぐすことで緩和する運動です。	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。
バランス整体	20	後藤先生	日頃の生活習慣から発生する身体の中の筋肉の偏りやクセを個々に見極め全体のバランス機能を整えていきます。	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！
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。	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。
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。	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。
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。	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。
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！	はじめての太極拳	18	鈴木先生	初心者歓迎！！ 呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく動作が均等で 衝撃が極めて少ない全身運動です。
タオル体操	24	大木先生	タオルを使った簡単にできる体操です！！ タオルを使って体を動かすことで、姿勢の改善、腰痛予防につながります。	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いていきます。
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。	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。
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。	水中運動はじめての一步！	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。
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りと楽しみませんか？				