

# スタジオプログラム紹介

◆エアロビクス◆リズムに合わせて身体の大きな筋肉を動かし心肺機能を高め脂肪燃焼するプログラムです。◆機能改善◆身体のバランスを整え、機能を回復させるプログラムです。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
エアロ初級	40	★	★	エアロビクスが初めての方や少し慣れてきた方を対象としたクラスです。
エアロ初中級	45	★★	★★	エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方におススメのクラスです。
エアロ中上級	45	★★★★	★★★★	エアロビクスに十分慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方向けのクラスです。

◆ステップ◆リズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返し心肺機能を高め脂肪燃焼するプログラムです。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
はじめてステップ	30	★	★	音楽に合わせて台への昇り降りを行う全身運動で楽しく汗がかけるクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
ステップ初級	40	★	★	音楽に合わせて台への昇り降りを行なうクラスです。ステップが初めての方や少し慣れてきた方を対象としたクラスです。
ステップ中級	45	★★	★★	ステップに慣れてきた方におススメです。振付を楽しみたい方を対象としたクラスです。

◆ダンス◆様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、ステップを習得できるプログラムです。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
ダンスエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの動きに様々なジャンルのダンス要素を加え、よりダンサブルな動きを楽しめるクラスです。
ラテンエアロ	45	★★	★★	エアロビクスに、ラテンのリズムとアクセントを加え、ダンスの楽しさも味わうことができるクラスです。ウエスト周りが気になる方やシェイプアップしたい方に最適なクラスです。
ZUMBA®	30 45	★★	★★	ラテンを始めとし、世界中の音楽によって創作された南米生まれのダンスエクササイズで、脂肪燃焼効果が非常に高いプログラムです。

◆有酸素系トレーニング◆音楽に合わせ、格闘技と筋コンディショニングを目的としたクラスです。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
マーシャルファイト	30	★★	★	音楽に合わせてパンチやキックなどの動作を組み合わせで行う有酸素のプログラムです。脂肪燃焼、体カアップ、ウエストの引き締めにも効果的です。
ボクシングエクササイズ	30	★★	★	音楽に合わせてボクシングのパンチやフットワークを組み合わせることで全身を引き締めるエクササイズです。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
美温活 リンパストレッチ®	45 60	★	★	ストレッチと軽い運動で身体をあたため、足つぼやリフレクソロジーでリンパを流していきます。冷えやむくみの気になる方、心身ともにリフレッシュされたい方におススメです。
ピラティスシェイプ	60	★★	★	体幹や深層筋を鍛えることで、基礎代謝を高め、太りにくい身体を目指し、体幹強化や姿勢改善を目的としたプログラムです。ピラティスならではの呼吸や動きを取り入れながら、全身をトレーニングしていきます。
機能改善 ローラーピラティス	45	★	★	ストレッチボールを用いて正しい身体の使い方を練習します。普段なかなか動かせていない肩甲骨や股関節を正しく動かすことで、日常動作が楽に行える身体を作ります。体幹の強化や姿勢改善にも効果的です。
ヨガ	60	★	★	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。ポーズを行うことで心と身体を整えます。ヨガのポーズは身体に無理なくできる箇所を自分自身で選び、呼吸を大事にすめます。身体の柔軟性や筋力向上にも効果的です。身体や心の気付きを大切に、ポーズを行いましょ。
肩こり腰痛 健康体操	45	★	★	ウェービングとチビボールを使って、肩や腰回りを中心に「ほぐす」「伸ばす」「整える」ことで血行を良くし、身体の機能を改善させるクラスです。凝り固まったカラダをほぐしたい方におススメです。
バレトン	45	★	★★	バレエ、フィットネス、ヨガを組み合わせ、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すニューヨーク発の裸足で行うボディメイクするプログラムです。
セルフ コンディショニング	45	★	★	背骨の歪み、動きのくせ、末端のカミなどに自ら気づき、緩めていく調整系プログラムです。背骨をあらゆる方向に動かし、肩甲骨や肋骨ごと緩めていきます。肩こり、腰痛予防にはもちろん。ボディメイク、パフォーマンスアップにもおススメです。
バランス コーディネーション	60	★	★	簡単なストレッチや、関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて身体の筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えていく事を目的としたプログラムです。

◆ストレッチ◆心身をリラックスさせ疲労回復を図ることを目的としています。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
筋膜ほぐしストレッチ	45	★	★	身体の筋肉を覆っている筋膜をほぐします。一般的なストレッチよりも簡単に身体をほぐすことができます。最近疲れが取れにくくなった、身体が硬くなってきたと感じる方にとってもおススメです。
リラックスストレッチ	40	★	★	リラックスした雰囲気の中でじっくりとストレッチを行います。ストレッチを行う事で筋肉の柔軟性が高まり、日常の疲労回復に役立ちます。

◆トレーニング◆筋コンディショニングを目的としたクラスです。

プログラム名	時間	強度	難度	プログラム内容
コアトレーニング	30	★	★	自分の身体を機能的に動かせるよう、体幹部を安定させるトレーニングを行います。動きの改善や、身体の引き締めにも効果的です。
サーキットトレーニング	30	★★	★	筋トレと有酸素運動の組み合わせにより、短時間で脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。全身を使ってトレーニングを行っていくクラスです。
サーキットトレーニング (上半身)	30	★★	★	筋トレと有酸素運動の組み合わせにより、短時間で脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。上半身メインでトレーニングを行っていくクラスです。
サーキットトレーニング (下半身)	30	★★	★	筋トレと有酸素運動の組み合わせにより、短時間で脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。下半身メインでトレーニングを行っていくクラスです。