

# スタジオプログラムのご案内

## ☆エアロビクス プログラム☆

プログラム名	時間	レベル	内容
初級エアロ	45分	★	エアロビクスの基本動作をひとつひとつ分かりやすく動いていきます。
初中級エアロ	45分	★★	初級エアロより難度、強度が上がったレッスンとなります。
サーキットエアロ	45分	★★	エアロビクスの動きの中に筋力トレーニングを取り入れた脂肪燃焼と筋力アップを目的とするレッスンです。
燃焼エアロ	45分	★★	じっくり動いて脂肪燃焼効果をアップさせるクラスです。
スキルアップエアロ	45分	★★★	ハイレベルのエアロビクスです。エアロビクスに慣れた方は是非チャレンジしてみてください。
初級ボクシングエアロ	45分	★	シャドーボクシングを中心とした優しい内容です。シェイプアップやストレス解消に最適なレッスンです。
ボクシングエアロ	45分	★★	シャドーボクシングを中心とした内容です。シェイプアップやストレス解消に最適なレッスンです。
ダンスエアロ	45分	★	エアロビクスのベースにダンス要素を加えたクラスです。おしゃれた動きでリズミカルに楽しく脂肪燃焼、引き締めを目的とするクラスです。
初級ステップ	45分	★	簡単な台の昇り降り運動を楽しんで頂くクラスです。ご自分の体力に合わせて台の高さを調整していただけますのでマイペースで運動が楽しめます。
ステップ	50分	★★	ステップ台の昇り降り運動により、さらに脂肪燃焼効果をアップさせるクラスです。
バラエティ	45分	—	毎週担当者を変更し様々なレッスンを提供していきます。内容については館内掲示にてご案内させていただきます。

## ☆健康・コンディショニング・ダンス プログラム☆

健康エクササイズ	30分	—	運動前の準備や柔軟性の向上、血行促進に最適です。リラックスしながら体のコンディショニングを整えるクラスです。
青竹教室	30分	—	リズムに合わせて足ツボを刺激し、マッサージとストレッチで血行促進効果をアップさせるクラスです。
ボールエクササイズ	30分	—	小さいボールを使って色々な部位のエクササイズを行います。
コンディショニング	45分	—	身体を整えるレッスンです。自重トレーニング等で筋肉を刺激し身体の不調を改善していくクラスです。
ピラティス	45分	—	ストレッチ要素を取り入れた体幹エクササイズです。呼吸に合わせて身体の中心（コア）を意識していきます。
ヨガ療法	90分	—	緊張とリラックスの組み合わせによるエクササイズで自律神経系とホルモン系を整え不調を正します。また呼吸が整い心が落ち着きます。
ヨガ	45分	—	体幹部強化のパワーヨガのエクササイズと体の緊張を取り除くリラックス系のヨガを組み合わせた内容です。
チューブエクササイズ	30分	—	マシントレーニングが苦手な方で、足腰などを強化したい方！チューブを使って弱くなった部分を強化しましょう。
ポルドルラ	45分	—	バレエやダンス要素を取り入れたレッスンです。ゆっくり動き姿勢を整え基礎代謝をあげていきます。
ハワイアン・フラ	45分	—	心と体を開放してくれる癒しのダンス。年齢、体力に関係なくすべての人を受け入れてくれる、南の島らしい大らかさを持ったダンスです。
ZUMBA（ズンバ）	45分	—	ラテン・サンバ・レゲトン（ヒップ ホップ）などの曲に合わせて、形にはまらず楽しく踊っていただけるクラスです。さらに脂肪燃焼効果バツグンで1レッスン1000kcalという、うわさも・・・。
ベリーダンス	45分	—	中近東（エジプト・トルコ）から伝わったダンスエクササイズです。お腹を中心に動かす内容でウエストシェイプにかかせない内容です。