

スタジオレッスンプログラム	時間	くつ	強度	レッスン概要
骨盤コンティショニング	30分	-	1	骨盤は体の土台です。骨盤を支えている筋肉を動かす事により、その歪みを調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。
パーソナルクニアセフメソッド	30分	-	1	フランス生まれの体幹トレーニング。クラシック音楽にのせて優雅に、美姿勢、美脚、美腹、美尻を目指します。
ツールフリーコンティショニング	45分	○	1	自重を使ったシンプルなトレーニングと、ストレッチを行っていきます。
ポテキア1	60分	-	1	肩こり・腰痛・姿勢の問題をストレッチやエクササイズで改善、調整していきます。レッスン後、身体が変わるのを感じてみてください。
リフレッシュ ヨガ	60分	-	1	ヨガの呼吸法と様々なポーズで、心と体をリフレッシュ。コリや疲れを解きほぐして、身体の調子を整えましょう。
整える ヨガ	60分	-	1	座位、立位のポーズを使いながら、呼吸と姿勢を整えるクラス。
ベーシック YOGA	60分	-	1	姿勢と呼吸法を大切に、全身のリラクゼーションを促します。
ビギナー YOGA	60分	-	1	全く初心者の方も安心して参加できるクラス。基本的なポーズを取りながら、呼吸と動きを連動させていきます。
ヨガ 60	60分	-	1	太陽礼拝を交えて呼吸に合わせて動くクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
オリジナルダンス	45分	○	1	月ごとにジャンルを変えてダンスの楽しさをあじわって頂けるクラスです。
ベーシックダンス	45分	○	1	初めての方でもできる簡単な振り付けをします。使う曲は邦楽がほとんどです。口ずさみながら楽しく踊りましょう！！
Figure8	45分	○	1	ラテンのリズムに簡単なステップと集中したお腹周りの動きを組み合わせ、効果的にお腹周りのトレーニングを行います。
ピラティス	45分	-	1.5	マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性、筋力UPだけでなく体形や姿勢が良くなります。
ベーシックヨガ(骨盤調整)	60分	-	1.5	骨盤の歪みを整えて、本来のしなやかな身体を取り戻すクラスです。
テトックス ヨガ	60分	-	1.5	リンパが滞りやすい部位をマッサージしながら、テトックス効果のあるヨガのポーズで、不要なものが流れやすい身体づくりを目指します。
脂肪燃焼 ダンス	60分	○	1.5	ちょっとしたコツを覚えるだけで初心者でも楽しく踊る事ができます。ゆっくりと進めていきます。たくさん汗をかきたい方にもオススメです！
シェイプボクシング	30分	○	2	本格的なボクシングの動作を楽しみながら脂肪燃焼、身体の引締め、ストレス発散などを行っていくクラスです。
大人から始めるHIPHOP	45分	○	2	音楽に合わせて簡単なリズムをとっていきます。楽しくいっしょにおどりましょう！！
楽しくフラダンス	45分	-	2	フラダンスのステップを組み合わせ、1曲を完成していくクラス。
ZUMBA	45分	○	2	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのエクササイズです。ストレス解消にもオススメです！
パーチャータ	45分	○	2	ラテンのダンスで踊りましょう。難しい動きはありません。大切なのはリズムに乗って楽しむことです！
バレト	45分	-	2	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素運動。脂肪燃焼効果が高く、体幹やバランス力が鍛えられます。
リフレッシュボクシング	45分	○	2	ボクシングの動作を音楽に合わせて行う脂肪燃焼運動。正しいフォームで効果的な身体の使い方をマスターしていきます。
ダンス系ワークアウト	30分	○	2	月ごとに使う部分を変えていきます。美しい体のラインを作りましょう。
ダンスエアロ45	45分	○	2	エアロビクスをベースにダンスの要素を取り入れたリズムにのせて、楽しくエクササイズするクラスです。
美ボディメイクEX30	30分	○	2	二の腕や太もものような特に気になる箇所を美しいシルエットにできる、同時に脂肪燃焼に効果のある有酸素運動です。
JAZZストレッチ	45分	○	2	洋楽、邦楽の曲にあわせて気持ち良く踊っていきます。身体の使い方など基礎から練習し少しずつターンなどを入れていきます。
気の太極拳	60分	-	2	丹田を中心としたカラダの使い方を身につけ、最終的には日常の姿勢を変えていきます。
アロマベーシックヨガ	60分	-	2	心地よいアロマでの香りの中でポーズ、呼吸を味わっていくクラス
JAZZダンス	60分	○	2.5	バレエの要素を取り入れ、振り付けでは邦楽、洋楽、バラードなど様々な曲に合わせて踊るクラスです。
燃焼系ダンス！！	45分	○	2.5	HIPHOPのリズムを基本に音を合わせていきます。後半はステップを組み合わせ振付をします。代謝アップを目指しましょう。
エンジョイエアロ	45分	○	2.5	エアロビクスの基本ステップから様々な動きを組み合わせっていきます。頭も身体も使って楽しく汗をかきましょう。
カメカメエアロ	45分	○	2.5	エアロビクスの基本的なシンプルな動きを繰り返し、しっかり汗をかきます。お気軽にご参加下さい。

ジム・ファンクショナルエリア	時間	くつ	強度	レッスン概要
筋膜リリース	30分	○	1	筋膜、筋肉に刺激を与え解きほぐしていきます。柔軟性の向上と共に関節の可動域を広げていきます。
TRXベーシック	20分	○	1	TRXサスペンショントレーナーを使い、効果的、効率的にトレーニングができるよう導きます。
改善調節	30分	○	1	肩こり、膝痛、腰痛のテーマで改善調節を行っていきます。
芝 ヨガ	30分	○	1	心地よいポーズや程よく筋肉を使うポーズを深い呼吸にあわせてじっくり行います。
セルフマッサージ & ストレッチ	30分	○	1	セルフマッサージを行った後、動的ストレッチと静的ストレッチを組み合わせることで、パフォーマンス、柔軟性の向上を目指すクラスです。
TRX	30分	○	1.5	TRXサスペンショントレーナーを使い、重力と自重を負荷にして、全身のトレーニングとストレッチを行うクラスです。
やってみようTRX&ボルダリング	30分	○	1.5	初めての方歓迎！隔週毎にTRXとボルダリングで全身を動かしていきます。
バランスボール ヨガ	30分	○	2	バランスボールを使ってストレッチを行い、更にリズムに合わせて有酸素運動も行います。体幹を意識しながら骨盤周りを整えます。
TRXサーキット	30分	○	2	TRXサスペンショントレーナーをメインに、動作の向上を目標とした5種類のサーキットを行うクラスです。
女子筋トレ部	45分	○	2	女性限定レッスン。クラブ活動のような雰囲気、みんなで楽しくトレーニングしましょう！