

スタジオレクショナルプログラム	時間	← 強度	レッスン概要
大人から始めるHIPHOP	45/60分	○ 2	音楽に合わせて簡単なリズムをとっていきます。楽しくいっしょに踊りましょう！！
フリースタイルダンス入門	45/60分	○ 2	音楽に合わせて簡単なステップを踏み、身体をパーツごとに動かすアイソレーションなどを行います。初心者の方も大歓迎！
ダンスダンスダンス	45 分	○ 1	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て振付をします。代謝アップを目指しましょう。
楽しいフラダンス	45 分	- 2	フラダンスのステップを組み合わせて、1曲を完成していくクラス。
やさしいストリートダンス	60 分	○ 1	ヒップホップ、ハウステンダンスなどさまざまなストリートダンスのさわりを説明します。
ZUMBA GOLD	45 分	○ 1	ZUMBAのよりやさしい難易度のレッスンです。難しいことは考えずに楽しくシェイプアップしましょう！
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！
バレトン	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。
ボディメイク	45 分	- 2	ストレッチやトレーニングをしながら身体づくりをするクラスです。
腹筋道場	30 分	○ 3	とにかく腹筋を割りたい方のための高強度プログラム。プチ講座つき！
ピラティス	60 分	- 2	深層部の筋肉を鍛えるコアトレーニングです。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます！
ちょっときつめのトレーニング	30 分	○ 1	ステップ台とソフトダンベル、チューブを使い全身のトレーニングを行います。
ダンベルトレーニング	30 分	○ 2	ダンベル・チューブを使って、脂肪燃焼と筋力トレーニングを行っていきます。
初めてボクシング	30 分	○ 2	音楽に合わせて楽しくボクシングエクササイズ！ストレス解消＆お腹まわりの引き締め！
リフレッシュパンチ	45 分	○ 2	ボクシング動作で楽しく有酸素運動！！ソフトダンベルを使って筋力UPレッツ体幹トレーニング
はじめての方のステップ	45 分	○ 1	踏み台の登り降り運動です。音楽に合わせて楽しく動きましょう。慣れていない方でも大丈夫です。
JAZZダンス	45 分	○ 1	アップテンポからスローテンポまで幅広い振り付けを行います。ストレッチで身体をほぐし、ステップから振り付けまで、JAZZダンスを楽しみましょう。
シンプルエアロ	45 分	○ 2	基本動作を中心に、音楽や動きを楽しみながら行うクラスです。お気軽にご参加ください。
脂肪燃焼エアロ	45 分	○ 2.5	少し強度の高いエアロビクス。気持ちよく動いて、カラダもココロもスッキリしましょう！
エンジョイエアロビクス	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。
ボディケア	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。
オリジナルコンディショニング	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。
丹田を使った陳式太極拳	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。
ストレッチ&軽体操	30 分	- 1	ストレッチとマットを使用しての軽い筋力トレーニングを行っていきます。
リフレッシュ体操	45 分	○ 1.5	マットやチューブを使用して軽い筋力トレーニング。またステップ台を使用しての昇降運動を行います。
リフレッシュ YOGA	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。
やすらぎ YOGA	60 分	- 1	おやすみ前にヨガで疲れた身体をほぐしてリラックス。トレーニング後やお仕事帰りにホットと一息。癒しの時間を楽しんでみませんか？
リセットヨガ	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。
ベーシックヨガ	60 分	- 1	姿勢と呼吸法を大切にして、全身のリラクゼーションを促します。
シンプル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。
呼吸リラックスヨガ	60 分	- 1	呼吸にのせてゆったりとポーズを行います。身体が硬い方、初めての方でも安心してご参加いただけます。
骨盤調整ヨガ	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。
アロでリラックスマヨガ	60 分	- 2.5	アロマの香りを楽しみながら、のびのびと動いていきます。心地良い呼吸と共にヨガで姿勢も整えていきましょう。
ヴァンヤサヨガ	60 分	- 2	深い呼吸と共に身体を動かすことで、より自分へと意識を集中させます。身体を美しくするだけでなく、心も穏やかに整えていきましょう。

※ 安全に配慮するため、レッスンの途中参加はご遠慮いただいております。