

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！
フィットネディスク	45 分	○	2	往年のディスコミュージックに合わせて簡単なステップでダンスを楽しむクラスです。初めての方から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。
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にも！
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？

※ 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。