

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
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。
呼吸リラクスマヨガ	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。
ヴィンヤサヨガ	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。

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
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。
らくらくTRX	30分	○	1.5	ストレッチと基礎トレーニング
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。
T R X 3 0	30分	○	2	立位から床ベースでのポジションでのトレーニング
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。
芝生で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、ストレスを発散などを行っていくクラスです。
ストレッチ&ちょいトレ	30分	○	1	30分間でストレッチとトレーニングを行います！正しいストレッチ、トレーニングの仕方を覚え、より効果的に運動していくクラスです。
ひきしめボディ	30分	○	2	体幹トレーニングを中心とした、身体を引締めていくクラスです。身体を動かしてストレスを発散していきましょう。
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。
初めてボール	30分	○	1	とぶ、跳ねるのない運動に必要な正しい姿勢を身につけるレッスンです。
トータルボディストレッチ	45分	○	2	立ち、フロアを組み合わせ身体全体のストレッチを行い、ケガのしにくい身体づくりを目指します。かんたんな体幹トレーニングなども織り交ぜていきます。
芝生でヨガ	30分	○	1	身体の内面に目を向け、呼吸と共に凝り固まった身体をリセットしていきましょう。
はじめてのボルダリング	30分	○	2	毎週1つのコースに挑戦していきます。正しいフォームをチェックしながら、綺麗に楽にコース達成を目指します。
ジムガイド	30分	○	1	トレーニングジムの利用方法を丁寧に説明していきます。