

# レッスン内容紹介

ショートレッスン(どなたでもお気軽にご参加いただけます)			
レッスン名	時間	強度	内容
肩甲骨ストレッチ	15分	♥	肩甲骨周辺を中心に行うストレッチのクラスです。タオルを使用します。
ストレッチ	15分・20分	♥	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、柔軟性向上を図ります。運動前後におすすめです。
ポールストレッチ	20分・30分	♥	ストレッチポールを使用して、体の歪みを整えることを目的とした体質改善プログラムです。
腹筋トレーニング	15分・20分	♥	短時間で腹筋を集中的に鍛えるクラスです。
かんたんサーキット	20分	♥	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて行うクラスです。脂肪燃焼効果が期待できます。
バランストレーニング	20分	♥	バランスディスクを使用し、骨盤周りの調整や簡単なトレーニングを行います。
かんたん引き締めトレーニング	30分	☆	上半身、下半身、腹筋など全身を鍛えるクラスです。初心者の方でも大丈夫です。
エアロビクス系レッスン			
かんたん引き締めエアロ	30分	♥	初心者向けの簡単なエアロビクスと自重での筋力トレーニングを行うクラスです。
初級エアロ	30分	☆	エアロビクスの基本動作を中心に行うクラスです。簡単なステップから始めます。
かんたんエアロ	30分	☆	しっかりと汗をかきたいという方におすすめのクラスです。足腰への負担が少なく、運動できます。
シェイプビクス	30分	☆	ボクササイズや自重での筋力トレーニングの要素が含まれたエアロビクスのクラスです。
かんたんステップ	30分	☆	ステップ台を利用した昇降運動で基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼を狙います。
ダンスレッスン			
ZUMBA	30分	☆	ラテン音楽とダンスを融合させたエクササイズ。心肺機能向上・脂肪燃焼効果が期待できます。
ヨガ・調整系レッスン			
やさしいヨガ	30分・45分	♥	ミニボールを使用し、柔軟性の向上を図ります。初心者向けのヨガクラスです。
かんたんピラティス	30分	♥	胸式呼吸を用いながら、身体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動です。
ヨガ	45分	☆	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。ストレス軽減・疲労回復の効果が期待できます。
機能改善ヨガ	45分	☆	ミニボールを使用し、身体をほぐしながら行うヨガのクラスです。
セルフコンディショニング	45分	☆	ピラティスやヨガの動きを行い、身体を整えるクラスです。脳を活性化させる要素も取り入れています。
筋膜リリース	45分	☆	硬くなった筋膜をほぐして本来の筋肉の動きを取り戻します。怪我や痛みの予防・改善におすすめのクラスです。
姿勢改善	30分	♥	ミニボールなどを使用し、本来の姿勢を取り戻すための調整を行うクラスです。
美姿勢エクササイズ	30分	☆	筋肉のねじれを戻し、姿勢改善を行います。初心者の方でも大丈夫です。
からだほぐし	30分	♥	全身の筋肉をほぐし、本来の筋肉の動きを取り戻します。
レズミルズプログラム			
ボディパンプ	30分	☆	バーベルとステップ台を取り入れたシンプルな動作を音楽に合わせて筋力トレーニングの効果が得られるプログラムです。グループで楽しく行うことにより、高い達成感と爽快感が得られます。また、バーベルの重さは体力に合わせて調整が可能です。
	45分	☆☆	
ボディコンバット	30分	☆	キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシングなど格闘技の要素をミックスしたプログラムです。エネルギー溢れる音楽に合わせてパンチを大きく打てばウェストに、キックは太ももに刺激を与え、気になる部位を効果的に引き締めます。多くの筋肉を使い交感神経を刺激するため、ストレス発散にも最適です。
	45分	☆☆	