

成人会員【スタジオ】プログラムのご案内

★シェイプアップに筋力アップ、ダンスにリラクゼーション、お客様のスケジュールや目的、レベルに合わせて、多彩なプログラムの中から選べます！

★エアロビクスクラス

- はじめてエアロ
エアロビクスの入門クラスです。未経験者の方におすすめ！
- なれたらエアロ
エアロビクスの入門クラスです。未経験者の方におすすめ！
- ひきしめエアロ
ウエストやチューブを利用し、筋肉に刺激を与えて全身を引き締めます。
- 筋力アップエアロ
チューブなど負荷を使い美ボディを作ります。
- おまかせエアロ
流行や「今」を反映したエクササイズ
- オリジナル踏み台エアロ
踏み台の高さで強度調整が可能で、レベルに合わせたトレーニングができます。
- ソフトエアロ&ボールエクササイズ
やさしいエアロビクスと、小さいバランスボールを使用した筋肉トレーニングです。

★ステップクラス

- やさしいステップ
- らくらくステップ30/45
台への昇降や、音楽に合わせて体を動かすことに慣れるクラスです。
- ステップ60



★ヨガクラス/リラクゼーションクラス

- ストレッチ
リハビリや筋疲労回復を目的としたトレーニングです。
- アロマストレッチ
毎回違うアロマの香りで脳をリラックスします。ストレッチで身体をリフレッシュしましょう。
- 骨盤調整ストレッチ
体幹や骨盤周辺の筋肉のバランスを整えます。
- ストレッチヨガ
スタートからラストまで心拍数を変えず、深い深呼吸で筋ストレッチをし、回復力を高めます。
- ストレッチ&簡単ピラティス
ストレッチと簡単な筋肉トレーニング(ピラティス)です
- 骨盤エクササイズ
骨盤の歪みを治しながらダイエットの効果UP!
- らくらくヨガ&ボディケア
ゆったりリラックスしながら身体の内側から熱く燃えます
- リラックスYOGA
呼吸法や瞑想。体の内側からエネルギーと共に、じっくりほぐす体操です。
- アシュタンガヨガ
ポーズからポーズへ途切れることなく、流れるような動きが特徴のヨガです。
- 自力整体
筋肉の凝りをほぐして、筋肉に溜まる疲労物質を排泄しましょう。
- 筋コンディショニング
やさしい筋カトレーニングです。
- enjoyエアロ&アロマストレッチ
初級エアロビクスとリラクゼーションストレッチのコラボ
- 美・リラクゼーション
心身共にリラックスするための呼吸法から入り、全身を大きく伸ばすストレッチです。

★体幹エクササイズクラス

- ウェービービクス
お腹をしめたり骨盤の歪みを整えていくエクササイズ
- 筋力アップサーキット
筋力UPトレーニングとボクササイズ・ウェービービクスのコラボ
- ウエストバランスシェイプ
お腹周りの筋肉を強化し、下がった内臓を健康的にします。自分のペースで楽しめます。
- かんたんシェイプ
初心者向けボディシェイプ、ダンベル、チューブ、体重を負荷にしてかんたんシェイプしましょう。

★ダンスクラス

- フラダンス
カリスマフラダンスインストラクターによるスピリチュアルなレッスン
- はじめての社交ダンス/社交ダンス(初級・中級)
ワルツ・ルンバなど10種類のダンスがあり、基本を重視して健康と美容を目的としています。
- HIP HOP
ヒップホップ、R&Bの音楽に合わせて踊ってみましょう。

