

## レッスンプログラム内容

2021.4

レッスン名	レッスン時間(分)	強度	難度	内容
<b>ゆったり・のんびり Relaxコース</b>				
シンプルヨガ	45	初心者～		ヨガのポーズ・呼吸法、また痛みを改善するポイントを刺激しながら、腰痛・肩こり・膝痛などのカラダの不調を改善していきます。自分のカラダを見つめ直し、自分のカラダと会話をしながら心とカラダを整えていきます。ヨガの経験がない方、カラダが硬い方、痛みを改善したい方にオススメのプログラムです。
ビューティーヨガ	60	初心者～		昔からあるインドの「ヨガ」をベースに気持ち良く、美しくなるために必要な簡単なポーズをとりながらボディメイキング。心も身体もキレイを目指します。
リラックソヨガ	50	初心者～		呼吸に合わせた動きで関節をほくします。自分の体を自分で整えていきましょう。
ノンストレスヨガ	45	初心者～		筋力や柔軟性よりもストレスに強くなる。ストレスを過剰にうけなくなるのが目的です。初めての方、カラダが硬いことを気にされてる方も是非ご参加ください。

<b>腰痛・肩こり・カラダの歪みにリセットコース</b>				
ストレッチ体操	30・50	初心者～		目的ごとに、場所別ストレッチ。日頃の疲れを取ります。
ボール&ストレッチ	30	初心者～		姿勢を良くする、肩こり、腰痛を改善する魔法のボールでストレッチ。ストレッチで体をほくし、ボールを使って姿勢改善・カラダの凝りをとり除きましょう！
ボディケア	45	初心者～		簡単な骨格調整のセルフマッサージを行い、ご自身で身体のバランスを整え、肩こりや腰痛、猫背、O脚などの改善と共に心地よく動ける身体を作っていくクラスです。
痛み改善クラス	30	初心者～		関節でお悩みの方、ご参加下さい。痛みを緩和するエクササイズとストレッチを行います。無理なくご自分のペースで行えるクラスです。
フットコンディショニング	50	初心者～		裸足で行う軽い運動と足裏のセルフケアで血液やリンパの流れを円滑にし、内臓の働きを整えたり、姿勢のチェックをしながら身体各部の違和感を改善していきます。体調改善に効果大！！
背骨コンディショニング	45	初心者～		骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングです。このストレッチで骨盤の歪みを改善し、様々な効果を期待することができます。
ピラティス	60	初心者～		腹式呼吸を行いながらインナーマッスル（深層部の筋肉）を鍛えます。背骨や腰などを支えている筋肉だけでなく、内臓脂肪にも刺激を与え、美しい姿勢と平らなお腹を目指します。深い呼吸は血液の流れを良くし、精神安定にも繋がり、腰痛改善、肩こり解消の効果などがみられます。心と身体のバランスを整え、「居心地良い身体づくり」を提供します。
ボディ&コンディショニング	45	初心者～		外側の不要な力、関節の詰まりを取り除き、内側から身体を整え、しなやかに安定した美しいボディスタイルを作り上げましょう。緊張した身体を解き放ち、新たな身体の感覚、リラックスした軽いボディを手に入れましょう。
スキンストレッチ&姿勢改善	45	初心者～		専用ツールを使って関節の可動域を広げていきます。背骨や骨盤を動かし、身体を整えながら正しい姿勢を作ります。身体の硬い方や関節などに痛みがある方でも皮膚の動きを整えることで改善へと導きます。 ※レンタルツール先着10名 料金:500円（当フロントにて先払い） ツールをご持参の方は無料でご参加いただけます。
機能改善ストレッチ	45	初心者～		カラダをほくすストレッチや筋肉を緩めるかんたんな動きで調整していきます。肩こりや腰痛にお悩みの方におすすめのクラスです。
健康体操	60	初心者～		関節の可動域を広げ、筋肉のコリハリをほくす体操です。アルプー一波の音楽を聴きながら心身共にリラックス。
きれいになるストレッチ	45	初心者～		流れるような動作で行う姿勢改善ストレッチ。手足の指先までを意識し整えましょう。

<b>引き締めよう！メリハリBODYコース</b>				
体幹エクササイズ	30	初心者～		体の中心である体幹を意識させるエクササイズを行います。

<b>美しくキレイにしなやかBODYコース</b>				
ソフトクラシックバレエ	45	初心者～		初めての方から基礎を見直し更なる上達を望む方まで、どなたでもご参加いただけます。バレエは、身体の細かな筋肉までくまなく使う全身運動です。優雅な気分を味わいながら、ピアノの音楽に合わせて楽しく踊るうちに、美しい姿勢、しなやかな筋肉が身に付きます。動きやすい服装と厚手のソックスでご参加ください。
バー・アスティエ	90	初心者～		床に寝て、あるいは座った状態で行うカラダのコンディショニングクラスです。重力から解放されて行うことで、動きそのものに集中でき、カラダ本来の心地よい機能的な動き、カラダの使い方を身につけていきます。骨盤や肩甲骨周りを意識して動かし筋肉を刺激することで、関節の可動域を広げたり、カラダのカムを取り除いていきます。筋肉をバランス良く鍛える、カラダの柔軟性アップ、姿勢改善、整体効果・・・様々な効果が期待できるプログラムです。
ジャズダンス	45	初心者～		初めての方も安心して参加できます。普段使わない筋肉を意識し、表現力をつけて、体の中からキレイになりましょう。
ジャズ&エクササイズ	30	初心者～		普段使わない筋肉を意識し、全身のストレッチとエクササイズで体のコンディションを整えていきます。
ベリーエクササイズ	45	初心者～		ベリーダンスの動きを取り入れ、ノリノリの音楽に合わせてお腹周りをシェイプアップしていきます。
ポルドブラ	45	初心者～		ポルドブラとはフランス語で「手の運び・動き」のこと。立つ・歩行とも呼ばれ、体幹の強化、姿勢の改善などが期待できるプログラム。バレエの動作が多く取り入れられ、肩甲骨の周りを多く動かすのが特徴的です。 ※素足で行います。シューズ不要
フロアバレエ	45	初心者～		マット上であおむけの姿勢でバレエの動作を行うプログラム。バレエの経験がない方もご参加しやすいプログラムです。

レッスン名	レッスン時間(分)	強度	難度	内容
<b>⑤始めよう！エアロビクス！！</b>				
楽しむエアロ	45	初心者～		シンプルな動作を中心に音楽に合わせたステップとエクササイズを楽しみましょう。
かんたんエアロ	30・45	初心者～		シンプルな動きでステップに慣れましょう。まずはここから！
かんたんエアロ+ストレッチ	45	初心者～		シンプルな動きでステップに慣れましょう。まずはここから！30分動いた後はストレッチで筋肉をほくします。
かんたんエアロ+シェイプ	45	初心者～		シンプルな動きでステップに慣れましょう。まずはここから！30分動いた後は筋トレを30分プラスし更に脂肪燃焼効果を高めめます。
エアロ初級	45	1～2	1～2	かんたんエアロに慣れたらこのクラス！基本的な動きで45分間動きましょう。初めての方でも参加していただけます。
ソフトステップ+エクササイズ	45	1～2	2	ステップ台を利用した踏み台昇降運動です。シンプルな動きで脚・腹の強化に効果大！！

<b>振付・音・演武を楽しむかんたんチャレンジコース</b>				
ZUMBA	45	初心者～		ラテン系のステップを中心に様々なダンスステップをミックスしたダイナミックで刺激的なクラスです。

<b>HIITプログラム</b>				
ONAKA	30	初心者～		お腹をメインに短時間でインターバルトレーニングを行います。
ZENSHIN	30	初心者～		カラダ全身をメインに短時間でインターバルトレーニングを行います。

<b>プールプログラム</b>				
ウォーター-エクササイズ	30	初心者～		短時間で集中的に体を動かして筋肉を鍛えましょう。
水中エクササイズ&ストレッチ	30	初心者～		水の抵抗を最大に利用し、体力アップを目指します。

5=しっかり汗がかける 4=筋肉痛になるかも？ 3=ちよつと息があがる 2=体がほかほか 1=腰・膝が弱い方でも安心（プールプログラムは、動き方によって強度が変わりますので、強度表示はしてありません。）

- 月曜日は休館日となります。●祝日はスケジュールが変更となります。
- インストラクターは変更になる場合があります。館内代行業・HPでご確認いただけます。
- 遅刻は5分まで、途中退席は特別な事情が無い限りご遠慮下さい。
- 前のレッスンの方が退席してからスタジオへ入りましょう。
- ★定員制のレッスンは、レッスン開始1時間前にBスタジオ前にて予約となります。
- ★スキンストレッチ&姿勢改善 レンタルツール先着10名 料金：500円（フロント先払い） このクラスはレッスン開始30分前～フロントにて予約支払いとなります。ツールはレッスン時にスタジオにてお渡しいたします。

マスク等を着用しての運動は息が上がりますので決して無理のないようお願い致します。