

## スタジオプログラムの説明・紹介

2021年4月～

健康プログラム：メタボリック脱出・健康維持・機能向上を目的としたプログラム	
ストレッチ	筋肉や関節を伸ばしてしなやかな体を目指すクラスです。 ※定員15名の電話予約となります。
ポールストレッチ	ストレッチポールを使い、背骨周りの筋肉を弛めていきます。(柔軟性向上) ※定員15名の電話予約となります。
大玉体操	バランスボールを使い、全身のトレーニングをします。 ※定員15名の電話予約となります。
簡単リズム体操	エアロビ感覚な簡単な体操です。初心者でも行えます。 ※定員15名の電話予約となります。
スタティックST	反動や弾みをつけず、自分の身体の重さを利用して、関節の可動域を増やし、ゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチです。 ※定員24名の電話予約となります。(体操場で行います)
お気軽筋トレ体操	道具を使わずに、自宅でもできる筋力トレーニングを行い、体のバランスを整えます。 ※定員15名の電話予約となります。
健康体操	月ごとにそれぞれ予防体操を行います。1・5・9月(ひざ痛予防)2・6・10月(肩こり予防)3・7・11月(転倒予防)4・8・12月(腰痛予防) ※15名定員の電話予約となります。
骨盤体操	骨盤周辺の筋肉を和らげ、骨盤の動きや身体の動き、姿勢が良くなるように体操するプログラムです。 ※定員24名の電話予約となります。(体操場で行います)
健骨体操	ステップ台を使って昇降運動を行い、骨に刺激を与えます。心肺機能向上と骨の強化を目的とした体操です。 ※定員15名の電話予約となります。
バランス体操	体幹を中心に全身を動かすエクササイズで、バランス能力を高め整えていくプログラムです。 ※定員24名の電話予約となります。(体操場で行います)
リラックス健康体操	前半は音楽に合わせて楽しく「有酸素運動」後半は簡単なヨガのポーズやストレッチで心身を持ちよく整えていきます。 ※定員15名の電話予約となります。
シェイプアッププログラム：脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたプログラム	
カンフーワークアウト	拳法を使った護身術&体幹トレーニングです。ストレス発散にどうぞ。 ※定員15名の電話予約となります。
ステップ入門・中級	ステップ台を使って昇降運動を行います。心肺機能を向上させていきます。中級ではパリエーションが増えます。 ※定員15名の電話予約となります。
エアロビクス初級	簡単な動きで踊る有酸素運動です。楽しく汗をながしましょう。 ※定員15名の電話予約となります。
エアロビクス	ダンスをしながら有酸素運動を行い、前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きをリズムに合わせて行います。 ※定員15名の電話予約となります。
ファイティングシェイプ	動きの中でやさしく、時に激しくキックやパンチを打ち込み簡単な筋トレも入れていきます。 ※定員15名の電話予約となります。
ZUMBA	ラテン系音楽に合わせて、有酸素運動と筋調整運動の効果をバランスよく混ぜ合わせた構成で行います。 ※定員15名の電話予約となります。
バレトン	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を取り入れた複合した斬新な内容で、裸足で気軽に出来る運動となります。 ※定員15名の電話予約となります。
キックボクシングEX	キックボクシングの動きをベースに、元全日本チャンピオンがミットを持ち指導します。ストレス発散にどうぞ。 ※定員15名の電話予約となります。(体操場で行います)
ヨガイコング	月ごとにツールを使って、個人の体力に応じてトレーニング・ストレッチすることが可能です。8・9月(ポールST) 10・11月(青竹) 12・1月(バランスボール) 定員15名の電話予約となります。
ダンス・カルチャープログラム	
太極拳	太極拳の呼吸法や中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣きにあられた音楽に合わせて行う誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。 ※定員15名の電話予約となります。
太極拳	中国武術の型をもとにゆっくりとした動作で呼吸を整え心と身体を鍛錬していきます。 ※定員20名の電話予約となります。(体操場で行います)
健身気功	八段錦(8つの優れた動作)六字訣(発声内臓体操)五禽戯(虎鹿熊猿鳥の真似)易筋経(古典ヨガ)など、初心者でも楽しめる健康法です。 ※定員15名の電話予約となります。
ウェーブ ヨガ	ウェーブリングを使って身体をほぐす・伸ばす・引き締めることで、身体が硬い方や初心者の方でも安心してヨガを楽しめるレッスンです。 ※定員15名の電話予約となります。
かんたんジャズダンス	リズム感を養いながら、正しい姿勢を養い、楽しくダンスします。 ※定員15名の電話予約となります。
バレエエクササイズ	バレエの動きを取り入れて、脂肪を寄せ付け難い緊張感のある筋肉をつけます。 ※定員15名の電話予約となります。
バレエストレッチ	クラシックバレエの動きに基づいたストレッチで関節や筋肉を正しく動かしインナーマッスルを鍛え、基礎代謝をあげて美しくしなやかな身体をつくります。 ※定員15名の電話予約となります。
はじめてバレエ	バレエの基本的な動きを取り入れて、しなやかな身体を目指していきます。 ※定員15名の電話予約となります。
大人からの基礎バレエ	大人の今からはじめてみたい方、経験はあるけれど、もう一度基礎から学びたい方のためのレッスンです。 ※定員15名の電話予約となります。
ポルドブラ	バレエの振り付けや動きを取り入れ、姿勢や体幹を鍛えます。 ※定員15名の電話予約となります。
ビューティーズフラ	ハワイアン曲の曲にのせて楽しく踊るレッスンです。裸足でスタジオにいらしてください。(女性専用) ※定員15名の電話予約となります。
ピラティス入門	ピラティスの入門編です。ピラティスの基本を丁寧に繰り返します。 ※定員24名の電話予約となります。(体操場で行います)
ピラティス	様々な効果のあるアロマの香りの中で穏やかなインナーマッスルのトレーニングを行います。 ※定員24名の電話予約となります。(体操場で行います)
ヨガ	筋肉の収縮と弛緩の動作の連動動作でしなやかな筋肉を作っていきます。 ※火曜日13:00～は定員24名(体操場) 木曜日20:00～は定員15名(スタジオ) 電話予約となります。

スタジオプログラムは、定員制となりますのでお電話でご予約下さい。(AM9:00～予約受付)

予約がなくても当日空きがあればレッスンを受けることができます。