

## スタジオプログラムの紹介

### 健康プログラム：メタボリック脱出・健康維持・機能向上・改善を目的としたプログラム

プログラム名	時間	内 容
ストレッチ	25分	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。
ボールストレッチ	25分	ストレッチボールを使い、背骨周りの筋肉を弛めていきます。(柔軟性向上) 定員15名の先着順となります。
ストレッチ&ピラティス	45分	ストレッチボールを使い、背中周りの筋肉を弛めます。後半ピラティスを行います。
大玉体操	25分	バランスボールに座った状態で全身の体操をします。。 定員14名の先着順となります。
青竹体操	25分	青竹を使って足裏刺激・また、下半身を強化していきます。 定員14名の先着順となります。
ダンベル体操	25分	ダンベルの正しい使い方を覚え、筋力トレーニングを行います。
サーキットエアロ入門	25分	簡単なエアロビクスと筋トレをサーキット形式で行い、より脂肪を燃焼させていきます。
コアEX	45分	体幹を鍛え姿勢を整えるエクササイズを行うクラスです。
スロートレーニング	25分	ゆっくりと筋肉を動かし、体に負担なくトレーニングを行うクラスです。
護身体操	45分	空手の基本動作で護身術を身に付けていきます。
健康体操	50分	腰痛や肩こり予防や改善に役立つ、かんたんなストレッチ・体操を行います。
健康体操	50分	ウォーキング程度の簡単な有酸素運動を行った後に、骨盤周りの歪みを改善する体操を行います。

### 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

エアロビクス初級	45分	簡単なステップを組み合わせて音楽にあわせながら動いていきます。
シェイプアップエアロ	55分	膝や腰などへの負担を軽くした、比較的衝撃を抑えた動きで行う、シェイプアップ目的のエアロビクスです。
エアロビクス	45分	音楽に合わせて楽しく体を動かしますから、運動がお嫌いな方でも無理なく続けられます。初心者の方大歓迎。
シェイプアップキックEX	45分	音楽に合わせてリズムカルに運動します。キックやパンチの動きで気分もすっきり。
ステップ	45分	ステップ台の昇降運動です。簡単な上り下りをマスターし、心肺機能を向上させていきます。 定員14名の先着順となります。
ステップ	55分	ステップのバリエーションを増やして楽しく昇降運動します。 定員14名の先着順となります。
脂肪燃焼ステップ	50分	脂肪燃焼を目的としたステップ運動を行います。 定員14名の先着順となります。
ダンベルエアロ	45分	ダンベルを用いてエアロビクスを行います。ゆっくり行うので、初心者の方も安心して行えます。
ファイティングシェイプ	45分	パンチ・キックの基本的な形を習得し、キック・パンチを打ち込んでいきます。
ファイティングシェイプ	45分	動きの中でやさしく、時には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。
キックボクシングエクササイズ	60分	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。ストレス解消にどうぞ。

### ダンス・カルチャープログラム

フラダンス入門(昼)	25分	基本のステップを覚える初心者レッスンとなります。対象者については、インストラクターへお尋ね下さい。 定員18名の先着順となります。
フラダンス(昼)	85分	前半は基本的なステップ練習、後半は曲に合わせて楽しく踊ります。 定員18名の先着順となります。
フラダンス入門(夜)	25分	フラダンスの基本ステップを覚えていくレッスンです。 定員18名の先着順となります。
フラダンス(夜)	60分	ハワイアン曲の曲にのせて楽しく踊るレッスンです。裸足でスタジオへいらしてください。 定員18名の先着順となります。
気功	55/60分	ゆったりとした動きと呼吸を意識して、代謝機能や治癒能力を高めます。関節痛などの予防に効果があります。
ヨガ	90分	筋肉の収縮と弛緩の動作の運動動作でしなやかな筋肉を作っていきます。 定員18名の先着順となります。
ピラティス入門	55分	ピラティスの入門編です。初めての方ぜひこちらからどうぞ。
ピラティス	45分	体に無理な負担をかけない動きで、独特の呼吸法を用い、体の内側の筋肉を強化します。
ジャズダンス	55分	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。
ファンクダンス入門	60分	音楽に合わせて基本の踊りに筋肉、ボディコントロールを取り入れたダンスを覚えましょう!
ヒップホップ入門	55分	アップやダウンのリズムに乗ってダンスステップを覚えていきます。
バレエエクササイズ	55分	バレエの動きを取り入れて、脂肪を寄せ付けない緊張感のある筋肉をつけます。
はじめてバレエ	55分	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。