

スタジオレッスン紹介

エアロビクス・ステップ・ダンス・格闘技・調整系

エアロビクス

初中級エアロ ★★	廣岡	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら 頭と身体を動かす有酸素運動です。 無理ない動きの流れで進めていきます。	やさしいエアロ やさしいエアロ&ストレッチ ★	鈴木 廣岡	エアロビクスの基本から応用まで、説明をしながら進めていきます。 初心者から、上級者まで幅広く基本をおこなっていきましょう。 やさしいエアロ&ストレッチはストレッチが含まれます。(ヨガマット使用)
かんたんエアロ ★	石田	基本動作をつかいつつ、 簡単なコンビネーションを組んでいきます。	かんたんエアロ ★★	吉峯	エアロビクスの基本的なステップを組み合わせたエアロビクスです。 大きな筋肉をしっかり使って心地良い汗をかきましょう。
かんたんエアロ ★★	黒川 中野	エアロビクスの基本動作を中心とした コンビネーションで動いていきます。 大きくリズムカルに動いて気持ち良く汗を流しましょう。	中級エアロ ★★★	中野 Yuri	エアロビクスに慣れてる方向けのクラスになり、基本のステップから さらに動きの幅を広げていきます。弾む動作やリズムチェンジ、 ターンなど様々なコンビネーションで前後左右動いていきます。

ステップ

初中級ステップ ★★	黒川 廣岡	日常生活で行われている階段の昇り降りのような動きを基本に、 台を使ったさまざまな動きで足の筋力だけではなく体幹の安定にも 効果的なプログラムです。	やさしいステップ やさしいエアロ&ストレッチ ★	鈴木 廣岡	ステップの基本から応用まで、説明をしながら進めていきます。 初心者から上級者まで幅広く基本を行っていきましょう。 やさしいエアロ&ストレッチはストレッチが含まれます。(ヨガマット使用)
---------------	----------	---	--------------------------------	----------	--

ダンス系

ZUMBA ★★	RISA 佐野 Yuri	ラテンの音楽をベースにしてダンスエクササイズプログラムです。 楽しくかっこよく、パーティー感覚で踊れるプログラムです。 ★の数が多いとアップテンポの曲が多くなります。	ベストヒットチャートダンス ★★	KELLY	1度は聞いたことのあるヒット曲、流行りのヒット曲に合わせて体を動かすことで、 リズム感アップと高い脂肪燃焼効果が期待できます。 zumbaのようにメロディーで振り付けが繰り返されるため 簡単な動作なので老若男女どなたでも楽しめるダンスです。 ★の数が多いと難易度の高いリズムと振りが多くなります。
ZUMBA ★★★	KELLY RISA Yuri		ベストヒットチャートダンス ★★★	KELLY	
Dance Practice ★★	KELLY	ヒットチャートもしくはZUMBAの新曲の振り付け練習、基本から 難易度の高いステップやリズム取りアインソーションなどの練習になります。 過去にヒットチャートで使用した曲等もします。	太極舞 ★	矢野	太極舞(タイチーダンス)は中国の伝統武術や太極拳などをベースに、 情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプログラムです。 初めての人でも簡単にでき、面白さと運動効果を得ることができます。
DANCE BASIC ★★	RISA	ダンスの基本的なステップやリズムの取り方を楽しく踊りながら いろいろな曲で繰り返し練習します。 かっこよく踊れるコツを伝授していきます。	リトモス ★★	中野	ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、レゲトンなど 様々な要素が取り入れられたダンスエクササイズです。
FIT DANCE ★★★	RISA	フィットネスダンスの略です。ZUMBAよりも80年代90年代の流行の 邦楽、洋楽をメインに聞き馴染みのある曲をミックスさせて 説明しながら簡単なフリで繰り返し楽しく踊るプログラムです。			

格闘技・調整系

ボディメイクボクシング ★★★★	石田	パンチやキックをしながら脂肪燃焼していくクラスです。 強度の調整は、自分自身で行うことができますので、 誰でも参加出来ます。ストレス発散にもなります。	パレトン ★★	吉峯	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた 裸足で行う有酸素系エクササイズです。 姿勢改善、脂肪燃焼、体幹強化、柔軟性UPが期待できます。 ★の数が多いと初級より難しいバランストレーニングが入ります。
リンパピクス ★	中村	有酸素運動に体をタッチする動作を組み込みながら、 1番には体温を上げることを目的とし、免疫力アップを狙います。 やさしい動きなので、どなたでも安心して参加できます。	パレトン ★★★★	Yuri	

スタジオレッスン紹介

ヨガ・エクササイズ・調整系



ヨガ

陰ヨガ ★	橋立	1つのポーズのホールド時間が少し長いのが特徴です。 ゆるく時間をかけてホールドすることで、 体の深い組織にアプローチしていきます。	やさしいフローヨガ ★★	吉峯	呼吸のリズムに合わせてながら流れる様に動いていくヨガです。 今ここにいる自分に意識を向けながら、全身の血液の流れを促し 筋バランスを整えていきます。
おやすみヨガ ★	吉峯	ゆったりとした呼吸とやさしいヨガのアーサナ(ポーズ)で、 心身共に緊張をほぐし、自律神経のバランスを整え、 睡眠の質を高めます。	骨盤シェイプヨガ ★★	矢野	骨盤に歪みが生じると、頭痛、肩こり、腰痛などになりがちです。 身体の調子が悪い時はヨガのポーズや呼吸法を試してみてください。 継続すると身体の歪みが治っていくことが実感できるでしょう。
ヨガ ★★	Yuri 矢野 RISA	シンプルなポーズをとり呼吸で心身の緊張をほぐしていきます。 どなたでもご参加いただけます！	ヨガピス ★★	矢野	しなやかな体を目指し 柔軟性を高め体幹の強さの両面を鍛えていきましょう！
アシュタンガヨガ ★★★	橋立	決められたポーズの順番をカウントに合わせてながら進めていく、 ダイナミックな動きがあるヨガです。	ヴィンヤサヨガ ★★★	橋立	一呼吸一動作。様々なヨガのポーズを連動させながら 呼吸に合わせて動いていきます。
パワーヨガ ★★★	橋立	筋力アップにつながる動きとヨガのポーズを組み込んで 筋力と柔軟性の向上をめざしていきます。	太陽礼拝& スタンディングポーズ ★★★	橋立	太陽礼拝とヨガの基本的な立位のポーズを練習します。

エクササイズ・調整系

かんたん ダンスエクササイズ ★	矢野	このクラスはダンスの基本であるアイソレーションをもとに シンプルなステップで振付の完成を目指していきます。 最後の15分はマットを使用してケガ防止の為にストレッチをします。	健康体操 ★	鈴木	ブロックやボールを使い、普段使っていない筋肉を簡単に動かしたり、 ストレッチを行っていきます。呼吸を乱すことなく筋肉の緊張を和らげ、 ほっとリラックスをする効果もあります。
背骨の調律& ボールエクササイズ ★	中村	体幹力を高め、若々しい背骨の動きを取り戻すための 全身エクササイズです。 肩こり・腰痛改善、リラックス、集中力を高めたい方にお勧めです！	ピラティス ★	石田 中野	胸式呼吸で交感神経を刺激しながら身体の深層部にある インナーマッスルを強化し身体全体のバランスを整えます。 美しい姿勢、しなやかで自由自在動く肉体など理想的な身体を目指しましょう。
ボディワーク ★	佐野	主にストレッチポールを使い身体をほぐして、整えるクラスです。	かんたんリズム サーキット ★★	RISA	筋トレの自重トレーニングやHIITトレーニング、ストレッチを 組み合わせたプログラムにしています！
ストレッチポール ★★	石田	ストレッチポールを使って、身体をほぐしたり、 バランスをとりながらコアを使っていくクラスです。	ボディメイク サウンドフロー ★★	吉峯	音楽に合わせて流れる様に動きながら、インナーマッスルに アプローチしたり、関節を開き可動域を広げていくエクササイズです。 姿勢改善、体幹力、バランス感覚、柔軟性UPが期待できます。