

グループエクササイズ内容解説

	クラス名	強度	難度	使用備品	内容
エアロ	エアロスタート	☆	☆		リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。 (弾む動作は一切入りません。)
	エアロビクスライト45	★★	★		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。(トレーニングパートあり)
	ステップライト45	★★	★	ステップ台	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。(トレーニングパートあり)
	クラス名		使用備品		内容
格闘	ボディコンバット				格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたクラス。
	TRXテクニック			サスペンション トレーナー	TRXクラスを安全に受けて頂く為の手順・動作を説明していくクラス。
	TRXストロング			サスペンション トレーナー	筋力強化をメインに各エクササイズを適切な負荷で実施していくワークアウト。 正しい姿勢でエクササイズを行うことでより機能的な身体を目指すクラス。
ダンス	ジャズダンス				本格的ジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しむクラス。
健康 リラックス	背骨コンディショニング			ヨガマット	不調や痛みの改善と緩和を目指し簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のスレや歪みを整えるプログラムです。
	24式太極拳				武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは一般的な24式を実施致します。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ヨガ系	リラックスヨガ			ヨガマット	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	骨盤引き締めピラティス			ヨガマット	体の歪み改善や下半身むくみの解消の為の骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うクラス。
	ボディバランス			ヨガマット	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。 (インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます。)
女性向け	 (Rest)			ハリソンハンモック	床とハンモックに身をゆだね、力を抜いて身体を動かすことで、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていきます。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもお勧めのクラス
	 (FUN3)			ハリソンハンモック	FUN1,2の基礎をふまえてのステップアップした内容です。ハンモックを操り、より背骨(脊柱)をしなやかにしていきます。身体と思考を自由にしていくクラスです。 ※FUN2に参加された事のある方対象のクラスとなります。
ホット プログラム	HOTYOGAリフレッシュ			ヨガマット	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガクラス。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるクラス。
	HOTYOGAミドル			ヨガマット	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
ショート プログラム	おはようストレッチ			エクササイズ マット	短時間で流れよく、全身の正しいストレッチフォームを確認しながら、効果的に行うセルフストレッチクラス
アクア	アクア				音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス
	水中ウォーキング				基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。

イベントレッスン内容解説

マルチステップ

13:00~14:00 スタジオA
担当者 渡辺美佐子

【定員】50名 【レベル】中上級
複数台のステップを使用しながらレッスンを進めていきます。
いつもと違った感覚で一緒に汗を流しませんか?祝日イベントらしく全員で楽しみましょう♪コンビネーションを楽しむのもOK! 脂肪燃焼を目指してもOK!
楽しく動いていきましょう♪皆様のご参加お待ちしております!

ステップライト☆60☆

14:15~15:15 スタジオA
担当者 渡辺美佐子

ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。(トレーニングパートあり)
通常は45分クラスですが祝日スペシャルとして時間拡大☆この機会に、ご自身の体力にチャレンジ!! 気持ちよく汗を流しましょう♪初めての方も是非ご参加ください!

CXWORX&テクニック

15:30~16:15 スタジオA
担当者 山本・山上・久保木

身体機能の向上・怪我の予防を目的とした30分間のコアエクササイズのプログラム。お腹周りの引き締めにも効果のあるクラスです!!
今回はテクニック付きの45分クラス☆3名のインストラクターが分かりやすく動作の説明を行ってからクラスをスタートしていきます。正しいフォームを習得しより高い効果を引き出しましょう!! 初めての方も大歓迎です♪
皆様のご参加心よりお待ちしております☆

ぶんぶん♪文化の日☆BODYCOMBAT

16:35~17:35 スタジオA
担当者 吉田・久保木

格闘技全般の動作を中心にストレス発散・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。
2名のインストラクターで皆さんのをサポートします!シェイプアップしたい方・ストレス発散したい方!! 初めての方でも安心してご参加いただけます♪全員で楽しく汗を流しましょう!!
皆様のご参加心よりお待ちしております☆