

# グレーフエクササイズ内容解説

	クラス名	強度	難度	使用備品	内 容
	エアロビクスコンボ I 45	★★	★★		様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。 エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
	ステップコンボ I 60	★★★	★★	ステップ台	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。 ステップになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ダンス	バレエ60			バレエバー	バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラム。 (トゥーシューズは不要です。)
	ZUMBA	ズンバ			ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
健康&リラックス	ボディバランス30			エクササイズマット／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、心身の調整を図るプログラム。 (インストラクターによるやる内容を変更する場合もございます。)
ヨガ	リラックスヨガ60			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プログラム。 ※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。
	スリムフローヨガ60			ヨガマット	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガのプログラム。 ポーズを流れるようを行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな身体作りを目指していきます。
筋コン	ボディパンプ30			ステップ台 バーベルセット	バーベルを使用して、大筋群を中心に、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
	CXWORX30 ワークス	シーエクス	CXチューブ		腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連帯する筋肉）の強化や、 身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア（体幹）のエクササイズプログラム。
	FATBURN™ ファットバーンエクストリーム				英国発祥の脂肪燃焼トレーニングプログラム。 跳ぶ・跳ねる・駆ける・しゃがむといった動作を反復して行うユニークなトレーニングサイクルで脂肪燃焼を促進させ、 運動効果を最大限に引き出し、求める成果に導きます。ボディメイクを目指す方にお勧め。
格闘	ボディコンバット30/60				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にプログラムされたプログラム。
女性向け	ペルビックストレッチ60			エクササイズマット	盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、 腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
ショートプログラム	シェイプde下半身			エクササイズマット	短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、 正しいトレーニングフォームを身につけ、下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
	おはようストレッチ/のびのびストレッチ			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プログラム。
	筋膜リリース30			エクササイズマット／ヨガマット	円柱状のポールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。
ホットプログラム	ホットヨガリフレッシュ			ヨガマット	座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行い、じんわり心地の良い汗をかけるホットヨガプログラム。 座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。
	ホットヨガミドル			ヨガマット	ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラス。 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プログラム。
	ホットヨガリンパフロー			ヨガマット	リンパの流れを良くし毒素を流しながら、脚やフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行うホットヨガプログラム。
	ホットヨガ骨盤調整			ヨガマット	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。 下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧め。
アクア	アクア45				音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
	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プログラム。

エアロビクスミドル70  
～エアロマラソン～

定員  
55名

時間 13:15～14:25 場所 スタジオA  
担当者 佐藤陽子

久々にやります、このクラス！ 難しそぎず簡単すぎず、  
がっつり70分踊ります！！  
エアロミドルくらいの初中級レベルで  
汗がしっかりかけるように動いていきます。  
皆さまのご参加をお待ちいたしております。