

# グループエクササイズ内容解説

	クラス名	強度／時間	難度／使用備品	必要なもの	内 容
エアロ	エアロピクスライト45	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。
	ステップスタート&ストレッチ	45	ステップ台 ストレッチマット		ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを行うクラス。
	ラテンエアロ	45	★		ラテンの音楽に合わせながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れて行きます。日常生活に必要な体力向上、脂肪燃焼効果の期待ができるクラスです。
ダンス	ZUMBA	45			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クラス。
	フラダンス	50			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。※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。
	ベリーダンス	60			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
健康＆リラックス	リラックスヨガ	60	ヨガマット		座位を中心としたアサン（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自立訓練法により、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。
	ペルビックストレッチ	60	ストレッチマット		骨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クラス。
ピラティス	骨盤引締めピラティス	45	ストレッチマット		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。
	ピラティスフロー	50	ストレッチマット		正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位 等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
格闘	BODYCOMBAT	45			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クラス。
筋コン	BODYPUMP	45	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。（ステップ台/バーベルセットを使用します）
アクア	アクア	30			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クラス。
	ミットシェイプ	30	ミット		水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もベースとして使います）
テクニカル	フィンスイムベーシック	30	フィン (サイズ設定あり)		足ひれを使用し、足ひれの履き方から、足ひれの使い方を覚えるクラス。（クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象）
	ディスタンス	30			連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800～1000Mを泳ぐプログラム。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
ショート	ポールコンディショニング	30	ストレッチマット ストレッチボール		円柱状のポールを使用し、肩まわりや背中まわりをほぐします。肩こり解消や腰痛などの緩和が期待できるクラス。

## ★★★★イベントのご案内★★★★

整体オリジナル  
～ひろのば体操～  
14:05～15:05  
竹田真知枝

ひろのばとは…？足指を広げる、伸ばすという意味です！

スタート～15分弱は鏡で脚のラインをチェックし座学を行います。(必要な方のみペンとメモを持参して下さい☆この日だけメモ書きOK!)脚をメインにしたボディワークを行い、外反母趾やO脚の予防、膝痛の改善について学びましょう！靴の選び方、履き方、靴ひもの結び方も解説します。転びやすい等、運動が苦手なお子さまをお持ちのママさん、男性にもオススメです♪



17:10～17:55

高田×熊谷

祝日限定45分ジョイントレッスン！60分は少しキツいけど…UBOUNDには興味があるという方、是非この機会に参加してみませんか？2人のインストラクターによる盛り上がりこと間違いないトランポリンレッスン♪スタジオAに集まれー！！！！



17:30～18:40

～祝日限定70分Ver.～

YUNOKI

YUNOKIインストラクターによる祝日イベントレッスン！！今回は、祝日限定10分長めのMEGA-DANZをお届けします☆いつも以上に楽しく、沢山踊りましょう♪MEGA-DANZファンの皆さんスタジオBに集合！！