

# スタジオレッスン紹介

★…初めての方   ★★…慣れてきた方・少しチャレンジしたい方  
★★★…しっかり動きたい方   ★★★★★…とにかく動きたい方

3か月に一度音楽と動きが変更します。  
時間により★の数が変わります。

## エアロビクスレッスン

### エアロビクス ★~★★★★ ショートエアロ ★

軽快なリズムにのって楽しく身体を動かす有酸素運動です。初心者から上級者まで、幅広いクラスがございますので、ご自身の体力に応じたクラスをお選びください。心肺機能の向上に役立ちます。

### ステップ ★★~★★★★

上半身の動きに“台の昇り降り”を組み合わせたものです。台の高さを変えることで運動の強さを調節します。足腰に負担をかけることなく楽しめます。

### ラテンエアロ ★★

ラテンの曲に合わせて、ラテンのステップ(骨盤の回旋等)を取り入れながら行う有酸素運動(エアロビクス)です。

### ボディコントロールエアロ ★★

エアロビクスで脂肪燃焼をはかりメリハリのある身体、ケガに強い身体、日常生活に不自由でない身体を作りあげる為に必要な運動を行います。ポクサイズの動きを交えながら進めていきます。

## ダンスレッスン

### ダンスミックスエアロ ★★★★★~★★★★★

ジャズ・HipHop・ハウスなど多彩なジャンルが含まれているクラスです。前半はストレッチとトレーニング、後半は振り付けを中心に行っていきます。

### HIPHOP&SOUL ★★

ダンスを始めた方にオススメです。年齢に関係なく気軽に参加できる内容です。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

### かんたんバレエ ★★

年齢や経験を問わず、どなたにも分かりやすくゆっくり繰り返しバレエの基礎を学びます。美しい姿勢を身につけて、心身ともに健康になりましょう！

### かんたんジャズ ★★

マットを使いストレッチから入ります。基本的な体の使い方を身につけながらバラード曲で伸びやかにダンスをします。  
※振り付けは1・4・7・10月に変わります。

### ラテン ★★

ラテン系を中心に音楽とダンスフィットネスを楽しむエクササイズです。ラテンの様々なリズムをベースにウエストのコアの筋肉に動きかけ、ダンサーの様な引き締まったボディラインを目指しましょう。ラテンのリズムはサルサ、ソン、レゲトン、マンボ、サンバなど。情熱のラテンダンスを楽しみましょう。

### スタイルアップバレエ ★

バレエパーをしいバレエで行う基礎レッスンを通して美しい姿勢、立ち方、バランスの取り方等を身につけていきます。その後、ターンやウォーキング等、ダンスの基本の動きを丁寧に練習していきますので、初めての方でもお気軽に参加できます。バレエシューズがない方は裸足または靴下でご参加ください。

### ジャズワークアウト ★★

ジャズダンスをベースに簡単な振り付けをつけて進めていきます。ダンス初めての方でもお勧めのプログラムです。  
※振り付けは1・3・5・7・9・11月に変わります。

### フラダンス ★★ フラダンス初級 ★

健康維持と体型を整える”心のためのダンス”です。動きは海波風花星などハワイの美しい自然の風景の描写であったり愛情を表すしぐさを表現していきます。  
※素足でご参加できます。

### ジャズダンス ★★★★★ ジャズコンビネーション ★★★★★

エアロビクスとは違ったリズムで進み、首、肩、胸などを動かすエクササイズとストレッチを行った後、ダンスに入っていきます。※コンビネーションクラスは様々なジャンルの曲で振り付けていきます。

### ZUMBA ★★★★★

ラテン系の音楽とダンスが融合されたエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたインターバルトレーニング形式のプログラムです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費することができます。

## レスミルズレッスン

### ボディパンプ30-45-60

コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短期間でカラダを引き締め、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインに変身します。シェイプアップ世界最速の方程式 (バーベル) × (音楽)

### ボディコンバット30-45-60

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作を取り入れたクラスです。とにかく楽しいので、レッスンはあつという間にフィニッシュ。(エアロ) × (格闘技エッセンス)

### ボディバランス30-45-60

ヨガ、太極拳、ピラティスなどに基づくストレッチング、コアトレーニングを組み合わせ音楽にのせて行なうエクササイズです(東洋古典のエクササイズ) × (ストレッチング・コアトレーニング・ミュージック)

### ボディジャム45-60

ダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオワークアウトです。振り付けは曲が流れる中で少しずつ覚えていきますので、ダンスを始めた方にもオススメです。(ダンス) × (音楽)

### ボディパイプ3.1

たった45分間で3つのトレーニングができるクラスです。①カーディオ(心肺機能向上、脂肪燃焼)②ストレングス(チューブを使用した筋力トレーニング)③コア(体幹の筋力トレーニング)引き締まった身体、機能的な身体を作るために最適なプログラムです。

## ヨガ系レッスン

### いきいきのびのび健康体操 ★

腰痛、肩こり、膝痛、姿勢改善などを目的とした機能改善運動や神経系統を使った遊び、ご自分の手を使ったマッサージなどを行います。ロコモ予防やバランストレーニングも行って、いきいきのびのび楽しい生活が送れるようにしていきます。

### パワーヨーガII ★★★★★ パワーヨーガI ★★★★★

一呼吸、一動作で連続的にポーズを続けポーズが決まったところで静止・集中していきます。筋トレ要素も高く、積極的に身体を作っていきます。シェイプアップ効果と深いメンタル効果を得て心と体を健やかに整えていきます。

### マットトレーニング ★

自体重やボールを使ってマットの上でトレーニングを行います。日常生活を快適に過ごすために必要な筋力や筋持久力をつけ、関節の柔軟性を上げていきましょう。肩こり、腰痛、膝痛を予防したい方、マシンでのトレーニングが苦手な方におすすめです。

### アロマケア ★

アロマオイルを使ってリラックスしながらマッサージを行います。足裏から始まり、筋肉のコンディショニングを整え、身体本来の姿勢へ調整していくクラスです。普段激しいトレーニングをしている方にも、最近調子が悪く運動がツライという方にも、すべての方におすすめです。

## ロクサンレッスン

### バランスボールEX.30-60 ★~★★

ボールエクササイズとは、その名の通り、ボールの特性を活用して体を動かし、健康維持や体力増強をはかるクラスです。ボールを押したり、ボールに寄りかかったりして、運動をすすめていきます。

### 棒エクササイズ ★

1本の棒を利用して有酸素運動や筋力強化運動にバランスや柔軟性、さらにリラクゼーションまで行えます。転倒防止に効果的です。

### XCO(エクسسコー) ★

XCOという道具を利用して縦・横に振りながら楽しく全身運動を行います。インナーマッスルが鍛えられたり、消費カロリーがアップするなど、様々な効果が得られます。

### コアリセット ★

ストレッチボールを使ってベーシックアという予め決まっている一連の流れを行います。姿勢が正しい身体動きを再学習させることで肩こりや腰痛が楽になり、快適な身体活動を手に入れることができます。

### モーニングストレッチ ★

朝、起きたての体にじわ〜と染み込むストレッチを一緒にしていきます。内容と担当は曜日ごとに変わりますので毎日が新鮮!難しい動きはありません。少し体力に自身の無い方も大丈夫!皆さんの朝一番の笑顔をお待ちしております♪

### トータルウェルネス ★

膝、肘などの関節の動き、身体の傾き・歪み具合などを色々な方向から自身で確認して修正していく力をつけていきます。簡単なリズム体操・筋トレ・ヨガを取り入れ自分自身と向き合います。今後とも元気に動いていけるよう身体のメンテナンスを行っていきます。

### コアトレーニング ★~★★★

姿勢を維持する体幹を鍛えるトレーニングです。簡単な動きですので、初めての方でもご参加いただけます!

### フラビクス ★

フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。ゆったりと腰を揺らしながら行う緩やかに優雅なエクササイズです。動きを覚えることも目的としています。なので、どなたでも参加していただける内容です。

### スリムエクササイズ ★

ステップ台の昇降運動(有酸素運動)と筋力トレーニングを交互に行うサーキットエクササイズです。ダイエットや筋力向上を目指す方におすすめです。しっかり汗をかいてナイスボディを目指しましょう!

### リズムボール ★

『転がる・はずむ・ゆがむ』といったボールの3つの特性を活かし、リズムに合わせて楽しく有酸素運動を行います。また、筋力トレーニングも行い、筋力の向上・バランス力・リズム力が身につく効果も期待できます。

### 楊名時健康太極拳 ★~★★★★

太極拳とは、武術であり、芸術であり、哲学を含んだ心身の健康法です。身体を動かしながら、瞑想(めいそう)・禅の状態に導いていくことにより心まで整える健康法です。

### リラックスヨーガ ★

伝統的な日本スタイルのヨーガで座位のポーズを中心に行います。深い呼吸とともにひとつひとつのポーズを取っていくと丁寧に、自分自身を内側から観察していきます。心身と共に癒し効果の高いヨーガです。

### かんたんヨガ ★

呼吸をしながら気持ち落ち着かせ、優しいポーズと共に、普段使っていない部分を伸ばし身体のゆるさを取っていきます。簡単なポーズしながらバランス力もアップしていきますよ!

### 簡化24式太極拳 初中級編 ★

「伝統太極拳」の套路(どうろ)を基にして作られた、世界中でもっとも普及している太極拳です。簡化太極拳といわれていますが、高度な技術を必要とする、とても美しく奥の深い太極拳です。一つ一つの套路を習得していきながら、より動作を洗練させていきます。基本的な動作(基本功)の練習から行っていきますので、どなたでもご参加いただけます。それぞれのレベルで愉しめるプログラムです。

### やさしいピラティス ★ ピラティス ★★

身体の芯(コア)を整え、筋力を強化します。身体に集中しながら均等のとれた美しいボディラインと心と体のバランスを目指します。

### ポルドブラ ★

肩関節と肩甲骨を中心に全身の筋肉を使ったプログラムです。美しくエレガントな流れる動きでボディバランスを養い、身体の可動域を広げます。また、リラクゼーション効果が高まり、心軽やかに動く状態を作ります。

### ストレッチ&リラクゼーション ★

一日の身体の疲れを、全身を気持ちよく伸ばして心と身体をリフレッシュします!ご自身の柔軟性に合わせて行うことができますので、どなたでも安心してご参加いただけます。