

【 レッスンプログラム(内容) 】 2018年4月～2018年9月



■ 常温プログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
ペルビックポール	リラクスポールの骨盤を調整する動きを取り入れたクラス。骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	30分	—	★
筋膜リセット	筋肉や腱、靭帯などを覆う“筋膜”を、様々なツールを使ってほぐし、関節可動域を広げます。	20/30分	—	★
ボルスターストレッチ	ボルスターというクッションを使用し、簡単なポーズをとることで、体の力を抜きやすくし、ほぐしていきます。	30分	—	★
体幹エクササイズ	自分の体重を利用して体感を鍛え、動きやすいカラダづくりをしていきます。	30分	—	★
ミニボールエクササイズ	ミニボールを使用し、身体の内側から関節の動きをよくなり、美しい姿勢と全身の引き締めを目指すプログラムです。	30分	○	★
グラビティヨガ	体を自重により緩め、ボルスター等のプロップ(補助用具)を使用し、ヨガのポーズをより効果的・正確に骨格のアライメントを整えながら行います。	60分	—	★
スッキリボディヨガ	呼吸を意識し、柔軟性やバランス感覚を向上し、心と身体のバランスを整えていくクラスです。	60分	—	★
ボディメンテナンスヨガ	体のあらゆる部位を少しずつ調整し、体のバランスを整えます。ゆったりと呼吸をしながらココロとカラダを見つめなおします。	60分	—	★
ヒーリングヨガ	体に流れる気の流れを感じて、ゆったりとした呼吸とアサナで心と身体を整え、心身の調和と安定をはかるプログラムです。	60分	—	★
モーニングヨガ	身体と心を活動モードへ切り替えるシーケンスです。心を繋ぎ、癒しのエネルギーを蓄えるクラスです。	60分	—	★
フローヨガ	呼吸に合わせて連続した動きでポーズをとります。体の緊張をほぐしていくヨガクラスです。	60分	—	★
【登録制ヨガスクール】 ハタヨガボディコントロール	体の使い方を学びコントロールする力を養うクラス。より快適な体づくりをお手伝いします。	60分	—	★
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	45分・60分	—	★★
スマートコンディショニング	姿勢を改善し身体のバランスを整えるピラティスの要素を取り入れたオリジナルプログラムです。	60分	—	★～★★
はじめてエアロ	初めての方を対象としたエアロビクス入門クラスです。	30分	○	★
エアロ&ファイト	通常のエアロの動きの後半にキックとパンチの動きを取り入れます。汗をかきたい方、シェイプアップしたい方におすすめです。	45分	○	★～★★
ひきしめエアロ	ひきしめ効果に繋がる、筋力UPと代謝UPを目指すクラスです。	30分	○	★～★★
ポルドブラ	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラス。	45分	—	★
コアトレ	短時間でもしっかりとコアに効くトレーニングをします。	30分	—	★
コアコンディショニング	リズムに合わせて体幹のトレーニングを行います。自分の身体と向き合い、身体のコアを鍛え姿勢改善、ボディメイクしていきます。	60分	—	★
ルーシーダットン	自己整体法。自分自身で身体の歪みを直し、精神のコントロールをし、足痩せや、お腹周りのダイエットにも効果的。	60分	—	★
かんたん・エンジョイステップ	基本のステップ動作からコンビネーションにチャレンジするクラスです。	45分	○	★～★★
リズムステップ	リズムに合わせてステップを楽しむクラスです。	45分	○	★
ラテンダンス	ラテンをベースにしてアラビアンディスコダンスなどを組みこみ、2か月で1曲を仕上げしていくクラスです。	60分	○	★★
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。	45分	○	★★
オリジナルスペシャルダンス	1日完結で講師のオリジナルスペシャル振り付けを踊るクラスです。	45分	○	★～★★
フープBOON	フープを使って、体幹の強化をはかっていくクラスです。パフォーマンスもいれつつフープを回しましょう。	60分	○	★～★★

■ 常温プログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
バレエストレッチ	バレエの基本的な動作を取り入れたストレッチ。筋力アップや美しい姿勢づくりに効果的。	60分	—	★
HULA	フラダンスの基本のステップを大切にしながら、ハワイアン音楽に合わせてトレーニングをしていくプログラムです。	60分	—	★
サーキット	有酸素運動と筋力トレーニング交互に行い、脂肪燃焼や体力UPをはかります。	30分	○	★
太極拳	中国古来の心身の鍛錬を目的とした全身を強化できるプログラムです。	60分	○	★
JOYBEAT	老若男女、レベル問わず誰でも楽しめる映像を見ながら行うプログラムです。	—	○	★
バトミントン	バトミントンを自由にお使い頂けます。	—	○	
スラックライン	綱渡りの体幹トレーニング。レッツチャレンジ!			
卓球	卓球を自由にお使い頂けます。		○	
ポールウォーキング	ポールを使って外で健康的に歩きましょう(雨天時中止)	45分	○	★
ランニングタイム	近隣でコースを設定し、皆でおしゃべりしながら走るもよし、1人で一生懸命走るもよしのランニングタイムです。ランニング好きも集まれ!!	45分	○	★

■ ホットプログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくり体をのばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	30分	—	★
デトックスホットヨガ	スムーズな消化・毒素排出ができるカラダを目指します。どなたでもご参加いただけます。	60分	—	★
ヒーリングホットヨガ	ゆったりとした呼吸で心を落ち着かせ、全身に酸素を送ることで、疲れた体を癒します。	60分	—	★
シェイプアップホットヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	60分	—	★★
リフレッシュホットヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	60分	—	★
リラクソホットヨガ	心身を落ち着かせ、疲れた筋肉に刺激を与えます。代謝を上げ、疲労回復しやすい身体を目指します。	60分	—	★
ベーシックホットヨガ	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。代謝を上げて理想の身体を目指します。	60分	—	★
ホットハタヨガ	初めてのホットクラスにチャレンジされる方にはオススメな45分クラスのレッスンです!ホットが苦手な方でも気軽にご参加頂けます。	45分	—	★
ホットピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。ホットなので筋肉も動きやすくなります。	60分	—	★

2018年4月～新規導入!「レズミルズ」

ボディコンバット	主に格闘技の動きをベースにした有酸素運動プログラム	45分・60分	○	★★★
ボディアタック	エアロビクスに類似する有酸素運動を主体としたフィットネスプログラム	45分	○	★★★

◀ プログラム参加上のご注意 ▶

- ・参加ご希望のプログラムの時間に、各エリアへお越しください。15分前より入場できます。
- ・プログラム開始5分を経過した時点で、安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。
- ・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りさせていただきます。
- ・万が一、体調不良などで退場する場合は、スタッフへ一声おかけくださいますようお願いいたします。
- ・スタジオプログラムは、バスタオルをご準備ください。また全プログラム、飲み物を用意し、水分補給を忘れずに行いましょう。
- ・定員になり入れないこともございますので、あらかじめご了承ください。
- ・携帯電話は、サイレントモードもしくは電源をお切りください。