

## 有酸素プログラム

## ■ベーシックエアロⅠ～ウォーク～

エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、歩く動作でベーシックなバリエーションを繰り返して行なっていくクラスです。

## ■ベーシックエアロⅡ～ウォーク&amp;ジョグ～

歩く・走る動作を取り入れたエアロビクスのステップアップクラス。もっと脂肪を燃焼したい！体力をつけたい！という方にもオススメです。

## ■エアロ40～60・エアロ40～60low

ストレスを分散でき、運動効果も高いと不動の人気を維持し続けるエアロビクス。lowは歩く動作中心です。音楽に合わせて楽しくエクササイズ。グルーブレッスンの連帯感や達成感をGetしましょう!!

## ■アドバンスエアロマニア

難易度の高い様々なコンビネーションで、楽しみながら脂肪燃焼や持久力向上を目指します。

## ■ベーシックステップⅠ

ステップエクササイズの基本的な動きを覚えながら、徐々に持久力をつけていくクラスです。

## ■ステップ50

ステップ台の昇り降りを取り入れたエアロビクスです。心肺機能の向上にもオススメです。

## ■エイジレスワークアウト～ツイスト&amp;シェイプ～

脂肪燃焼に最適な有酸素運動とインナーマッスルを中心に鍛えて体の歪みを改善していくコアトレーニングをを組み合わせたエクササイズです。



## マーシャル

## ■スリムボクシング

ボクシングに近い動きでコンビネーションを楽しめるクラスです。

## 筋コンディショニング

## ■パワーラッシュ45

ヒット曲に合わせてリズムカルにバーベルを上下させたり腹筋をしたりと、筋力トレーニングが行なえます。

## ■シェイピング

チューブやダンベルを使い全身の筋力トレーニングを行なうクラスです。強度も選べるのはじめての方も安心してご参加いただけます。



## YOGA・調整系プログラム

## ■ヨガ

呼吸法とポーズで、心と身体の調子を整えていきます。

## ■HATA YOGA45

ダイナミックなポーズと深呼吸の連動が特徴のヨガ。メディテーション効果も目指します。

## ■QUEEN'S YOGA

しなやかに引き締まった筋肉がついた、美しいカラダ作りを目指すプログラム。コア(胸部)を鍛え、ボディラインを整えていきます。

## ■Functional Sequence YOGA

筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良した“動”ど“静”の様々なポーズを行なうYOGA。代謝UP、集中力の強化、ストレス解消効果があります。

## ■アクティブストレッチ

骨盤の正しい角度を表現する為に「フレックスクッション」を導入。20度という計算された傾斜が骨盤を理想の角度に立たせ、股関節のクセを調整して本来の柔軟性を取り戻すサポートをしてくれます。

## ■ピラティス

主に体幹(コア)を鍛え、姿勢や骨盤の歪みを正常な状態へと導きます。

## ■ストレッチ

全身ストレッチで、気持ち良くしっかりと身体を伸ばしていきます。

## ■健康太極拳

緩やかに流れるようなゆったりとした動作と独特な呼吸法で代謝や内臓機能の向上を目指します。

## ■背中スッキリ

ストレッチポールを使い、背骨まわりをほぐし、カラダの歪みを改善していくクラスです。正しい姿勢を手に入れましょう。



## ダンス

## ■ラテンファン

ラテンダンスの動きを取り入れたダンスワーク。情熱的なリズムに合わせてラテン系”美”ボディを手に入れましょう!

## ■初めてバレエ

基本的なバレエレッスン内容となっております。これからバレエを始めようと考えていらっしゃる方も是非ご参加ください。

## ■ZUMBA

ラテンをはじめ、HIPHOPや格闘技などさまざまな動きを取り入れたダンスワークアウト。音楽に合わせて身体を動かせば、ストレス解消にも効果的です。

## ■HIP HOP

気持ちよく汗を流して、ダンスを踊る楽しさが思いっきり楽しめるストリート系ダンスワークアウト。

## ■HULA HULA

ハワイの民族舞踊である「フラ」をモチーフに開発したオリジナルダンスプログラム。フラの経験のない方でも楽しんでいただけるクラスです。

## ■JAZZダンス

リズムに合わせてカラダをきれいに使って行くダンスワークアウト。ダンスの基礎を習得していくクラスです。

## ■ベリーダンスフィットネス

基本的なステップの練習から行なうので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

ベリーダンス独特の動きでコアマッスルを鍛え、美しいボディラインを目指しながら、楽しくベリーダンスを習得できるクラスです。

