

レ ッ ス ン 内 容 一 覧

★・・・初心者より ★☆・・・初級より ★★・・・初中級より ★★★・・・中級より

【スタジオ30分レッスン】

レッスン	強度	難度	解 説
アロマストレッチ	★	★	心を癒す香り・音楽の中でリラックスしながら、身体をほくしていきます。
バランスボールEX	★	★★	バランスボール・チビボールを使い、様々なエクササイズを行なうクラスです。
モーニングヨガ	★	★★	リラックスしながら柔軟性を高め、身体の深部の筋肉を鍛えるクラスです。
リセット体操	★	★	生活習慣病改善の為に無理なく行えるレッスンです。

【スタジオ45分レッスン】

ストレッチ体操	★	★	ストレッチと簡単な体操・筋カトレーニングを行うクラスです。
エアロ入門	★	★	エアロピクスの基本ステップを習得するクラスです。
やさしいエアロ	★	★★	エアロピクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。
エンジョイエアロ	★★	★★	基本ステップにターンなどの動作を組み合わせて動いていく中級者クラスです。
脂肪燃焼エアロ	★★	★★	十分に体を動かして効率よく脂肪を燃焼させるクラスです。
Bodyメイキングエアロ	★★	★★	有酸素運動と様々なツールを使った筋カトレーニングを行うクラスです。
エアロ&サーキット	★★	★★	中級のエアロピクスとサーキットトレーニングを行うクラスです。
やさしいステップ	★	★★	ステップ台での基本動作で、踏み台昇降運動を行うクラスです。
エンジョイステップ	★★	★★	ステップ台での中級ステップで、踏み台昇降運動を行うクラスです。
リラックスヨガ	★	★★	座位を中心としたポーズで無理なく動いていくクラスです。
ハタヨガ	★	★★	ヨガの基本で、ゆったりとした動きにより内面への集中を創りだせるクラスです。
パワーストレッチ(ヨガ)	★★	★★	柔軟性を高め、身体の深部の筋肉を鍛えバランス力を向上するクラスです。
パワーヨガ	★★	★★	身体引き締め効果・心身のリラックス効果を高めるクラスです。
かんたんピラティス	★★	★★	基本フォーム・呼吸法をマスターしていく初心者クラスです。
ピラティス	★★	★★	マシンでは鍛えにくい、深部の筋肉を鍛えるクラスです。

【スタジオ45分レッスン】

レッスン	強度	難度	解 説
太極拳	★	★	ゆっくりとした呼吸と動作で血液循環を活発にして健康増進をはかるクラスです。
健美操	★	★	様々な呼吸法と経絡の流れを促す体操で、体の中から元気になれるクラスです。
シェイプラテン	★	★★	ラテンの動きを取り入れた、ボディメイキングのクラスです。
ジャズダンス	★	★★	バレエの基本動作にコンビネーションを交え、格好良く踊るクラスです。
ファンキーダンス			テンポのいい曲で、女性らしいダンスステップでファンキーに踊るクラスです。
ZUMBA			ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズです。
シェイプボクシング	★★	★★	キック、パンチの動作で、ストレス発散・シェイプアップしていくクラスです。

【プール30・45分レッスン】

レッスン	強度	難度	解 説
らくらくウォーキング	★	★	水の浮力や抵抗を生かし、ひざや腰への負担を減らし歩行してクラスです。
シェイプジョギング	★★	★★	強度の高い歩行やジョギングを行い、持久力を向上させるクラスです。
アクアサーキット	★★	★	筋カトレーニングと有酸素運動を交互に行うクラスです。
ショートアクア	★	★★	音楽に合わせて、水の浮力や抵抗を感じながら体を動かしていくクラスです。
スイミング(初級)	★	★	クロールの基本を練習するクラスです。
スイミング	★	★	クロール・背泳ぎをマスターしていくクラスです。
ケアアクア	★	★★	膝や腰のケアをしながら水中運動していくクラスです。
スマイルアクア	★★	★★	いろんな道具を使い、楽しく筋カトレーニング・有酸素運動を行うクラスです。
やさしいアクア	★★	★★	水中でのエアロピクスで、水の浮力や抵抗を生かした運動を行うクラスです。
エンジョイアクア	★★	★★	水中でのエアロピクスで、ジャンプなど強度の高い動きを行うクラスです。
ミットアクア	★★	★★	手にミットをつけて、より水の抵抗を増やして全身運動を行うクラスです。
水中健美操	★	★	浮力を生かした運動とゆっくり呼吸で心身共にリフレッシュするクラスです。

