

## 各プログラムのご紹介

カテゴリー	ジャンル	レベル	レッスン	時間	強度	シューズ	内容
有酸素系	エアロビクス	初心者	はじめてエアロ	30	☆		エアロビクスを初めて行う方にオススメの初心者クラスです。音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。
		初級者	かんたんエアロ	45	★★		エアロビクスに慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロビクスの基本となる動きを行います。
		初中級	ベーシックエアロ	60	★★☆		エアロビクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。
		初中級	コンビネーションエアロ	60	★★★★		このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムを行います。
		初中級	エアロサーキット	60	★★★★		弾む動作を含むエアロビクスと筋トレを交互に行います。エアロビクスと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。
		中級	ファットバーニング	60	★★★★		エアロビクスに慣れてきた方、ターンや弾む動作を含み、運動強度・難易度が高くエネルギー消費も高いプログラムを行います。
		初中級	スプリングパーティー	75	★★☆		毎年恒例のエアロイベントです。初中級レベルでどなたでも気軽に参加できます。
		初中級	ダンスエアロ	60	★★★		ダンスとエアロの動きをミックスしたクラスです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。
		初級～	オリジナルエアロ	60～	★★～		参加される方のレベルに合わせ、担当インストラクターの個性を活かしたエアロビクスを楽しむクラスです。
	ステップ	初心者	はじめてステップ	30	☆		ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。(定員40名)
		初中級	ステップサーキット	60	★★☆		慣れてきた方向けのステップ動作と筋トレを交互に行います。ステップと筋トレを両方行いたい方にお勧めです。(定員40名)
		初級者	カポエラ入門	30～45	☆☆		カポエラとはブラジル発祥の格闘技で、格闘技とダンスの中間のようなもので足の動きが特徴的です。初めての方もご参加頂けます。
		初中級	マーシャルファイト	45～60	★★☆		様々な格闘技要素を盛り込んだエクササイズクラスです。リズムに合わせ、楽しく格闘技動作を行います。
ダンス系	プレコリオ	初中級	ズンバ	45～60	★★☆		アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズ。
		初中級～中級	リトモス	45～60	★★☆		様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。
		初級者	ポル・ド・ブラ	45	☆☆		バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をし、ダンスコンディショニングエクササイズ。
		初中級	ストリートジャズ	60	★★☆		従来のジャズダンスに、ストリートダンスの要素を取り入れたダンスのことで、R&BやHIPHOPなどに合わせて踊ります。
		初心者	入門フラダンス	30	★		フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくクラスです。
オリエンタル系	オリエンタル	初心者	練功十八法	15	★		医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。
		初級	健美操	60	★		心と身体をリラックスさせ、総合的に調和していきます。どなたでも参加できるやさしい健康体操です。
		初級	太極拳24式	60	★		中国古来の武術にその源を発する太極拳でも簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えて楊名時気功太極拳。
調整系	調整系	初級	やさしいピラティス	60	★		身体の芯(コア)の筋力を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門クラスです。(定員70名)
		初心者	あさピラ	30	★		呼吸、姿勢をキーワードに、朝の目覚めに良いやさしいピラティスレッスンです。(定員70名)
		初級	ベーシックピラティス	60	★		姿勢を意識し、コアの筋力を養う、ピラティスの基本クラスとなります。(定員70名)
		初級	やさしいハタヨガ	60	★		ハタヨガは伝統的で、身体の機能を整え、体の動きと深い呼吸を組み合わせた最初の行法です。(定員70名)
		初級	骨盤調整エクササイズ	60	★		インナーマッスルを鍛え骨盤を整えます。正しい姿勢を保ちつつ代謝を上げ、血液やリンパの流れをスムーズにします。(定員70名)
		初心者	からだパー	60	★		特殊なパーを使用し、「バランス」「ストレッチ」「ほぐし」等の5つの要素を取り入れたプログラムです。(定員70名)
		初心者	ポディーコンディショニング	60	★		ストレッチポールを使用し、骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全身の調整を行っていきます。(定員50名)
		初心者	リラクゼーションストレッチ	30	★		ストレッチングで筋肉を伸ばし、日頃の疲れを取り除き、心身をリラックスさせるクラスです。(定員70名)
コンディショニング系	体操	初級	ヘルシー体操	45	★★		簡単な動きを中心に、ゆっくり、丁寧に進めるクラスです。手具を使用した運動なども行います。
		初心者	のびのび体操	30	★		身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。
		初級	バレトン	60	★★		フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。
		初心者	バランスボールEX	30	★		バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。(定員30名)
		初心者	ラダーウォーク	30	★		「ハシゴ」のような運動器具脚で、脚を持ち上げたり、股関節周囲の筋肉を刺激しながら簡単なウォーキングを行います。
スペシャル		初級～	週変わりレッスン	60	★～		毎週レッスンが変わるお楽しみレッスン。

- 安全上を確保するため、レッスン開始15分以上経過してからのご参加はご遠慮くださいますようお願い申し上げます。 ●レッスンの定員は状況により制限させて頂く場合もございます。マットを使用するレッスンは先着となります。
- 「整理券」を配布するレッスンがございます。トレーニングパーク・カウンターにてレッスン開始30分前から配布します。 ●ズンバ参加お待ちの方は所定の場所に整列して頂きます。
- マークは、必ずシューズが必要なレッスンとなります。 マークはシューズを履かなくても参加可能なレッスンで●その他、スタジオプログラム参加にあたり、諸ルール等がございます。