

## スタジオプログラム

クラス名	難しさ	強度	内容
<b>&lt;&lt;エアロビクス・エクササイズプログラム&gt;&gt;</b>			
はじめてエアロ	★	やさしい	エアロビクスの基本ステップを覚えるクラスです。初めての方はご参加ください。
エアロ30	★★	弱い	エアロビクスの基本ステップを繰り返し行ないながらレッスンを進めていきます。「はじめてエアロビクス」に慣れてきた方は、ご参加ください。
初級エアロ	★★	弱い	エアロビクスの基本ステップを繰り返し行ないながらレッスンを進めていきます。「はじめてエアロビクス」に慣れてきた方は、ご参加ください。
中級エアロ	★★★	やや強い	エアロビクスのステップにバリエーションが加わるクラスです。脚の動きや上肢の動きも複雑になるのでチャレンジしてみてください。
中・上級エアロビクス	★★★	強い	エアロビクスのチャレンジクラス！！ステップのバリエーションや運動量が多いクラスとなります。
ラテンエアロ	★★	弱い	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かします。特に、体幹部(胴)を使いますので、シェイプアップに効果的です。
はじめてステップ＆ストレッチ	★	やさしい～弱い	ステップ台を使い、音楽に合わせて有酸素運動を行います。基本動作を繰り返し行うクラスです。レッスンの最後にはストレッチも行います。
エンジョイステップ	★★★	やや強い～	ステップ台を使い、有酸素運動を行います。クルッと回る動作と一緒に楽しみましょう。
ZUMBA	★★	弱い～やや強い	ラテンをはじめとした世界中のダンス音楽を取り入れて創造された、ダイナミックでおもしろくて効果的なフィットネスエクササイズです。男女問わずスタジオが初めての方も是非ご参加ください。
パレトン	★★	弱い～やや強い	NY発の「フィットネス」「パレット」「ヨガ」の3つの要素を取り入れた全身のコンディショニングワークアウトです。シンプルで簡単！ローンパクトなのにたくさん汗をかける有酸素系プログラムです。
はじめてダンス	★★	弱い	ジャズダンスに必要な筋力を身に付けながら音楽を楽しみましょう♪
ピギーダンスMIX＆ストレッチ	★～★★	やさしい～弱い	ラテン、HIP HOP、ベリー、JAZZなどいろいろなダンスで体を動かします♪その日完結型のレッスンとなりますので、いつ参加しても新たな気持ちで運動が可能です！
ヒットパレード エクササイズ	★～★★	やさしい～弱い	聞き覚えのある「お馴染みの音楽」に合わせて楽しく動いているうちに筋力・バランス・身のこなし等が自然と習得出来ます。どなたでも気軽にご参加下さい！！
シェイプ キックボクシング	★★	弱い～やや強い	キックボクシングの動きを取り入れたシェイプアップと運動能力向上のエクササイズです。音楽に合わせてストレス発散しましょう！！
パレエエクササイズ	★★	弱い～やや強い	パレエが初めての方、柔軟性に自信のない方でも安心して参加していただけます。慣れてきたら、回転やジャンプにも挑戦しましょう！
<b>&lt;&lt;ソフトプログラム&gt;&gt;</b>			
ストレッチ	★	やさしい～	ストレッチをすることで柔軟性の向上・血行促進・心身のリラックスができます。また、トレーニング前のウォーミングアップにも最適です。
健美操	★	やさしい～	年齢や体力に関係なく参加できる体操です。ゆったりとした動作や呼吸法が全身の持久力・筋持久力・柔軟性・バランスを向上させ、健康と体力アップに最適なクラスです。
気功・太極拳	★	やさしい～	中国古来の健康法で、継続することで精神集中・ストレス解消・血行促進等の効果を高めます。心身の健康、体力向上を目指す方に、是非お勧めです。
タイチーダンス	★	やさしい～	中国の趣のある音楽に太極拳や中国舞踊などの動きを合わせて舞っていくダンスエクササイズです。
ボディーウォーク	★	やさしい～	骨盤、肩甲骨、背骨の可動域を広げ日常生活やスポーツの中で効率の良い動きへと改善していきます。
ソフトコンディショニング	★	やさしい～	簡単なリズムに合わせて体を動かしたり、ストレッチ、セルマッサージをしながら、より良い身体づくりをしていきましょう。
癒しのヨガ	★	やさしい～	やさしいヨガのクラスです。柔軟性やヨガの経験がない方も安心してご参加いただけます。ゆったりした呼吸と共に心と身体をメンテナンス。1日の疲れやストレスを解消していきましょう！
アロマヨガ	★	やさしい～	普段意識することの少ない呼吸を感じ、ご自身の心を安定させ、血液の流れを良くしていきます。高品質のアロマオイルは香りとともに血液の中に入り、様々な効能をもたらします。是非お楽しみください。
感じるヨガ	★	やさしい～	普段忙しい毎日のなかで、自分の呼吸を感じながら身体と心にエネルギーを届けていきます。心のリラクゼーション効果を感じてください。
リンパヨガ	★	やさしい～	ほぐしやストレッチを入れながらヨガのポーズをとることで、冷えの解消や自律神経が安定していきます。血流やリンパの流れが良くなることでレッスン後は軽やかな気分になります♪
パワーヨガ	★	弱い～やや強い	ヨガ効果に加え、ダイナミックなポーズやハードな動きもあり、エクササイズ効果の高い爽快感あふれるヨガです。
ピラティス	★	やさしい～	ピラティスが初めての方、体力に自信のない方も安心してご参加頂けるプログラムです。体のバランスを整え、怪我の予防にも大変効果的です。
たのしいフラ	★	弱い～やや強い	1回完結のフラダンスレッスン。骨盤矯正に効果絶大！その上、脂肪燃焼度もアップ！心癒されるハワイアンのリズムにのって、あなたもフラガールに！フラボーイに！！
ボル・ド・フラ	★	やさしい～弱い	姿勢、特に肩甲骨周りを意識して行うダンスフィットネスです。肩こりにも効果的です！！
バーソル	★	やさしい～弱い	パレエの基礎レッスンを基に作られたクラスです。座った状態、寝た状態で柔軟性の向上、正しい身体の使い方を学びましょう。
<b>&lt;&lt;コンディショニングプログラム&gt;&gt;</b>			
コアストレッチ	★	やさしい～強い	体幹(コア)を意識しながらエクササイズ、ストレッチを行ないます。身体を自由に操れるようになります。
筋コンディショニング	★	やさしい～強い	身体1つで行う種目からダンベルやチューブ等の道具を使って部位別に筋力トレーニングを進めていきます。筋肉を刺激してシェイプアップに効率の良い身体を作りあげていきましょう。
スロートレーニング	★	やさしい～強い	筋力トレーニングをゆっくりとした動作で行ないます。『ゆっくり』『とめる』を負荷に身体にじわじわ効かせていきます。
ボールエクササイズ	★	やさしい～	バランスボールを用いて、楽しくエクササイズを行ないます。ボールで体幹を鍛えることで、基礎代謝の向上や、姿勢の改善を目指し、痩せやすい体を作ります。ステキなボディラインを目指していきましょう♪
リズムボール	★	やさしい～	リズムに合わせてステップを踏みます。バランスボールを使って体を動かすことで調整力を高めます。
*ソフト・コンディショニングプログラムはご自身で強度設定し楽しむことができます。			
<b>&lt;&lt; ショートプログラム &gt;&gt;</b>			
※トレジムの一角を使用した15分間の簡単グループエクササイズです。			
ストレッチ	★	やさしい～	簡単なストレッチを行ないます。筋肉をゆっくりと伸ばすことで柔軟性が向上し、姿勢の改善や疲れににくい体になります。
コアトレ	★	やさしい～	コア(体幹)のトレーニング(運動)を行ないます。腹筋や背筋といった体幹が強くなると、姿勢や腰痛改善、体力が向上します。
腰痛予防	★	やさしい～	腰痛予防の体操を行ないます。腰まわりの筋肉を伸ばしたりほぐしたり、時には緊張せながら運動を進めています。
<b>ブループログラム</b>			
<b>&lt;&lt; 游べプログラム &gt;&gt;</b>			
初心者・基礎	★	弱い	水の中で歩く・潜る・浮く・バタ足・クロールの呼吸練習までの水泳の基礎練習します。これから水泳を始めたい方、自信のない方、まずは水に慣れることから始めていきましょう。
ワンポイント	★～★★★	弱い～	各泳法について日替わり・週替わりでワンポイントレッスンを実施します。ご希望の種目・レベルにご参加ください。※種目は別紙(1ヶ月毎)をご確認ください。
みんなで泳ごう！	★★	やさしい～強い	25m、50mをベースに作られた4つのメニューの中からメインメニューを毎回1つ参加者の皆さんで選択して泳ぎます。種目やスピードを変える等、体調や体力に合わせてご自身で調整してください。
ニスボ・マスターへの道	★★	弱い～強い	10月開催予定の『ニスボ・マスター大会』に向けて、泳ぐための準備をしませんか？大会参加予定の方も、まだ迷っている方も是非ご参加ください。
スペシャル	★★★	強い	泳力の向上や記録更新を目指してのトレーニング。泳ぎの目安は、1時間で2000m前後のメニューを組んでいます。仲間と一緒に頑張ってみましょう！
スタート	★★★	—	競技ルールを含め、解説します。飛び込み練習を行います。
<b>&lt;&lt; アクアプログラム &gt;&gt;</b>			
らくらく散歩	★	やさしい	水中ならではの動きで、全身をほぐしていきます。関節に負担のかからない水の中で、楽しくマイペースに散歩していきましょう。
アクアジョギング	★	やさしい	水中で行うジョギング中心のプログラムです！ゆっくりの動きや速い動きを混ぜながら楽しめます！誰でも出来るプログラムでたくさん汗をかいりフレッシュしましょう！
ソフトアクア	★	やさしい	リズムに合わせて歩いたり、ジャンプをしたりします。関節を柔らかくし、筋肉をしっかり使って、陸ではなかなかできない動きにも挑戦してみましょう。
キック＆パンチ	★	やさしい～	音楽に合わせてパンチやキックを中心とした動きを組み合わせたプログラムです。全身を使ってストレス発散をしていきましょう！
アクア30	★	弱い～強い	これからアクアを始めたい方、是非ご参加ください。浮力があるので、膝や腰の痛い方でも無理せず身体を動かすことができ、ダイエットにも最適です！みんなで楽しく汗をかきましょう。
アクア45	★★	弱い～強い	音楽に合わせて全身を使って動くプログラムです。いろいろな動きの組み合わせも楽しんでください。また、水の抵抗によりかかる負荷は自由自在！ご自分の体力や体調に合わせて調整することができます。
アクアダンス	★	やさしい	音楽に合わせて全身を使って動くプログラムです。どなたでも参加できます。

NEW

NEW