

スタジオプログラム紹介

☆は運動強度の目安です。 ☆…普段あまり運動をしていない方 ☆☆…普段からよく運動している方 ☆☆☆…体力に自信がある方

※新型コロナウイルス感染防止対策として、最大定員を20名とさせていただきます。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

筋トレ	内容	時間	定員	持ち物
ストレッチ&コアトレ ☆	ストレッチと、体幹トレーニングを組み合わせたプログラム。身体を支える筋肉を鍛えて怪我をしにくい身体作りをしていきましょう。	45分	10名	ヨガマット ストレッチボール ※貸出あり
やさしい筋トレ ☆	初めての方でも参加できるトレーニングクラスです。フォームを確認しながらゆっくりと全身を動かします。	45分	20名	運動靴
美尻 30 ☆	お尻周辺の筋肉を集中的に鍛えるプログラムです。下半身はもちろん、全身の引き締めにも効果的です！	30分	20名	運動靴
サーキットトレーニング ☆☆	全身を使った無酸素運動と有酸素運動を組み合わせたプログラムです。短時間で効率よく全身を鍛え、脂肪を燃焼しましょう！	30分	20名	運動靴
カーディオエクササイズ	内容	時間	定員	持ち物
ZUMBA 45/ZUMBA 60 ☆☆	世界中の音楽を使ったダンスエクササイズです。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。脂肪燃焼、ストレス発散、体力維持等に効果的です！	45分/ 60分	20名	運動靴
FIGHT DO 30/FIGHT DO 45 ☆☆~☆☆☆	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができます！	30分/ 45分	20名	運動靴
UBOUND 30/UBOUND 45 ☆☆~☆☆☆	トランポリンを使用する高強度かつ低負担のプログラムです。不安定な状態で動くことにより体幹筋群に効果的な刺激を与え、更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれています！	30分/ 45分	20名	運動靴
トランポリンエクササイズ ☆	ミニトランポリンで楽しく全身運動！膝への負担が小さく、また不安定なトランポリンの上では体幹を鍛えることができます。	30分	20名	運動靴
ヨガ・ピラティス	内容	時間	定員	持ち物
ピラティス ☆	ピラティスはコアトレーニングや体幹トレーニングではなく、身体の理想的な動きを学び、理想的な姿勢を学び、それを一生モノとして身体に沁みつかせていくものです。自分の身体に向き合い、日々の日常生活を豊かにしていきます。	60分	20名	ヨガマット ※貸出あり
Universal Yoga EARTH ☆	シンプルなヨガの動作と瞑想法で 身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。	45分	20名	ヨガマット ※貸出あり
ストレッチ・筋コンディショニング	内容	時間	定員	持ち物
バレエストレッチ&エクササイズ ☆	姿勢を美しく保つために必要な柔軟性を高め、代謝を促進する役割のあるインナーマッスルを刺激し、メリハリのあるしなやかなボディラインを目指していきましょう。	60分	20名	ヨガマット ※貸出あり
ボディメンテナンス ☆	自分自身の身体を健康に保つための点検・修正・保持を意味します。柔軟性の向上、関節の動きが良くなる、肩首凝りや腰痛などの不調予防、リハビリ対策としても効果が期待されます。	30分/ 45分	10名	ヨガマット ストレッチボール ※貸出あり
リラク্সアロマストレッチ ☆	アロマの香りに包まれながら、1日の疲れを癒していきます。体が硬い方でも大丈夫な、やさしいストレッチのクラスです。	60分	20名	ヨガマット ※貸出あり
お目覚めアクティブストレッチ ☆	まだ眠っている身体に、動的ストレッチで活力スイッチを入れましょう！運動前に行えば、エクササイズ効果アップ！軽めの体幹トレーニングやムーブメントトレーニングも行います！	30分	20名	ヨガマット ※貸出あり

- *プログラムは全て1回ずつのレッスンです。初めての方でもお気軽にご参加下さい。
- *参加される方は1F受付にて参加券を受け取り、スタジオでインストラクターにお渡しください。
- *受付は30分前、入場は10分前より開始致します。
- (レッスン開始10分後まで入場可能ですが、すでに参加されている方のご迷惑にならないようお願い致します。)
- *参加人数が定員を超えてしまう場合は、先着での受付となりますのでご了承下さい。
- *祝日もプログラムはありますが、営業時間の変更により18:00以降のレッスンはお休みとなりますのでご注意ください。
- *都合により担当インストラクター、または内容が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。