

## 各種プログラムのご案内

### エアロビクス・ステップ系プログラム・・・心肺機能を高め、様々なコンビネーションを楽しみながら行う有酸素運動

レッスン名	強度	定員	レッスン内容
はじめてエアロ	●	35名	これからエアロビクスを始めてみようと思われている方にオススメ。基本的な動作をご紹介します。
ラテンエアロ	●●	35名	エアロビクスを行いながらラテンの音楽にのって、骨盤周りを動かしながら楽しく踊りましょう。
たのしいエアロ	●～●●●	35名	「走る」「跳ぶ」いった動作は行わず膝、腰に負担に負担なくしっかりと運動していきます。
かんたんズンバ	●●	35名	少しずつ強度を上げながら30分でズンバを楽しんでいきます。
ズンバ	●●●	35名	様々な音楽に合わせて1曲ずつ踊ります。しっかり汗を出したい方、ストレス発散にもオススメです。
エンジョイエアロ	●●●	35名	エアロビクスに慣れてきた方向けの中級クラスです。「歩く」、「走る」、「弾む」などのローインパクトの様々な動きと基本的なハイインパクトを楽しむクラスです。
たのしいステップ	●～●●●	30名	ステップエクササイズ初級～中級者向けのクラスです。ステップ台の昇降運動でかんたんなコンビネーションを楽しみましょう。
ひきしめエアロ	●●●●	35名	エアロビクスのローインパクトと筋力トレーニングを行う中級～上級者向けクラスです。
チャレンジエアロ	●●●●	35名	エアロビクスに充分慣れた方にお勧めで「走る」「弾む」等の動きを効果的に取り入れ、エアロビクスの様々なバリエーションを楽しむ、上級者向けクラスです。

### ダンス系プログラム・・・HIPHOPやラテンダンス、バレエ等

レッスン名	強度	定員	レッスン内容
フリースタイルダンス	●	30名	HIPHOPやサルサ等の様々なダンスを担当のオリジナルで楽しむクラス。※内容は各担当により異なります。
ラテンダンス 入門～初級	●	30名	ラテンダンスの基本動作からやさしく練習していきます。はじめての方でも安心してご参加頂けます。
バレエ/やさしいバレエ	●	30名	ステップ台を利用した「バーレッスン」やストレッチを取り入れながら、バレエを基本動作から少しずつ練習を行います。はじめての方でも安心してご参加頂けます。

### ヘルスケア・・・体をリフレッシュし体調を整えていく運動。どなたでもご参加頂けます

レッスン名	強度	定員	レッスン内容
アロマストレッチ	どなたでもご参加 いただけます。	30名	アロマの香りを楽しみながら心と身体をリラックスさせていきます。
ストレッチボール		20名	円柱に体を預け背骨と肩甲骨の動きを整えます。ストレッチと合わせたクラスです。
エアロ&青竹		30名	エアロの後に竹踏みをします。30分でリフレッシュしましょう。
脳トレエクササイズ		20名	座った姿勢の運動やボール、ストレッチボール、青竹などの道具を使っての運動など脳への刺激を与え、活性化させるレッスンです。
ボールフィットネス		30名	大きなバランスボールを使って楽しくエクササイズをしていきます。はじめての方にもオススメです。
マナフラットセラピー		30名	心と呼吸を整えてゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんだ後、ご自分の足を触って体質改善をしていきます。裸足で行います。
リンパビクス		30名	ゆるやかな運動の中で気功の動きを取り入れながら 身体に「圧」を加えることでリンパの流れを良くします。
十二経絡体操		30名	十二経絡(東洋医学で呼ばれるツボの流れ)を刺激する体操とゴルフボールを使用したセルフマッサージを行うクラスです。
ボディメンテナンス		30名	正しい姿勢を維持する為に必要な筋力や柔軟性をつけ、深層部を意識しながら身体調整を行うクラスです。
ポルドブラ		30名	ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラムです。
にこにこ健康運動	30名	ストレッチやマッサージを取り入れながら、「歩く」「立つ」といった日常生活がより快適に過ごせるように身体の調子を整えていきます。	

### ヘルスケア・・・上記のレッスンに慣れてきたと感じる方にオススメです!! どなたでもご参加頂けます

レッスン名	強度	定員	レッスン内容
気功(ニューロン体操)	●	30名	ヨガや気功などを取り入れた深い呼吸で自然治癒力を高め、細胞の活性化をはかる運動を行うクラスです。
ヨガ	●	30名	初めての方でも無理なく呼吸を意識するところから始まり、ポーズをとることにより身体の軸とバランスを整えるクラスです。
ルーシーダットン	●	30名	血液やリンパの流れを刺激し、セルフマッサージ体操や顔面リンパを刺激しながら体の代謝を高めていくクラスです。裸足で行います。
フリースタイルヨガ	●●	30名	いろいろなヨガの要素を取り入れていきます。立つポーズから座のポーズまでの流れを行うクラスです。
ピラティス	●●	30名	かんたんピラティスより更に筋コンディショニング要素を高めた、姿勢の歪みを整えていくクラスです。
パワーヨガ	●●	30名	ヨガより更にパワフルになり、より一層、身体の軸やバランスを整えるクラスです。