

スタジオ レッスンプログラム

2019年5月

レッスン名	時間	内 容
のびのびタイム	30	ストレッチ・体操・脳トレなど日替わりのレッスンです。
リセットタイム	30	日頃の疲れをストレッチで改善しましょう。血液の流れを促し体をリセットしましょう。
骨盤体操（ペルビック）	30	骨盤のゆがみを放っておくと下半身太りやむくみの原因に！！
スタート	30	初めてのの方が無理なく参加できるエアロビクスの教室です。基本的なステップで汗を流します。
ボディメイク	30	身体作り。筋トレ好きは集まれ！！
内臓マッサージ	40	おなかを触りながら、内臓にたまる感情と向き合い解放させるセルフケアプログラム。タオル2枚が必要です。
ベーシック40	40	エアロビクスに少し慣れてきた方に適しています。軽いジャンプやホップも行います。
ベーシックステップ	40	ステップ台を使用したエアロビクスです。
バランスコーディネーション	45	ストレッチ・軽い筋力トレーニング、関節をほぐします。日常生活をより心地よく過ごすためのクラスです。
リトモス45	45	ラテンをベースにヒップホップ・ジャズなど様々なダンスを曲に合わせて振り付けします。
ズンバ	45	ラテン系の音楽にのせて踊るダンスエクササイズです。初心者の方でも楽しく踊れます。
ベーシック50	50	ベーシックの更に時間が長くなった教室です。体力向上を目指しましょう。
協栄シェイプボクシング	50	お腹・腰まわり・背中・二の腕の引き締めや、ストレス解消に効果があります。年齢問わず楽しめます。
パワーヨガ	50	パワフルに動いていくヨガです。運動量が大きく脂肪燃焼も期待できます。
コリオスパイラル	50	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かすストレッチです。ピラティスやヨガの要素を取り入れたものです。
リラクゼーションヨガ	60	心も体もリラックスさせるためのヨガです。血流促進や自律神経の不調を整えます。
太極拳	60	中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法。ゆっくりとした動作や体重移動が特徴です。
オリジナルヨガ	60	ヨガの基本や応用を効率よく進めていきます。初心者から楽しめます。
イシュタヨガ	60	一人ひとりに合った個性という意味。どなたでもマイペースに楽しめるヨガです。
フィットネスフラ	60	フラのステップで行う有酸素運動です。脂肪燃焼・体幹や骨盤周辺の強化や引き締めが期待できます。