

スタジオレッスン 教室概要

2023/5/1～

レッスン名	時間	内 容
ダンス エアロ	50	エアロビクスをベースにダンスの要素を加えたエクササイズになります。脂肪燃焼の効果も期待できます！
★筋トレEX	30	自重トレ・ダンベル・バーベル等の器具を使用して、筋力UPを目的としたレッスンです。
ピラティス	50	体幹に意識を向け、バランスのよい身体を目指します。
★骨盤体操	30・45	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	30	初めて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。
ZUMBA45・50	45・50	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。
リトモス45・60	45・60	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。
姿勢改善ヨガ	50	背骨を中心にほぐし、引き締める筋力を意識して姿勢改善を目指します。
協栄シェイプボクシング	50	シャドーボクシングを音楽に合わせて行う有酸素運動。ストレス発散するならこれ！！
骨盤リンパヨガ	50	ストレッチ・筋膜リリース・リンパマッサージなど疲労回復や身体ケアを中心におこないます。
★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。
y's ワークアウト	30・50	みんなで筋トレ！！音楽に合わせて楽しく身体を鍛えよう！
★リラクゼーションボディケア	30	脊柱・骨盤の歪み改善。肩関節・股関節の周りの筋肉を緩ませ、柔軟性を高めるプログラムとなります。
オリジナルヨガ60	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。
ヨガ40・50	40・50	初めての方にもおすすめのヨガ教室です。
初級・中級エアロ	40	エアロビクスに少し慣れてきた方に適しています。横や後ろを向くなど難易度が少し高くなります。