

# スタジオレッスン 教室概要

2021/10月1日～

レッスン名	時間	内 容
★ストレッチ	15	15分間の日替わりストレッチクラスです。
★のびのびタイム	30	練功18法・ストレッチなど日替わりのレッスンです。
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。
ズンバ45・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	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。
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！！
からだほぐしヨガ	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！
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	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。
ファンクショナルトレーニング &ストレッチ	60	身体の機能を高める体幹トレーニングとストレッチのクラスです。初めての方にもおすすめです！
ヨガ	40	初めての方にもおすすめの40分間のヨガ教室です。
初級エアロ	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。

富士見市立市民総合体育館