

# スタジオ レッスンプログラム

2019年7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・筋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	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	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。
ボディメイク	30	身体作り。筋トレ好きは集まれ！！
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。横や後ろを向くなど難易度が少し高くなります。
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。タップや台をまたぐなどの動作を行います。
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。
ズンバ	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。
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	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!!
パワーヨガ	50	ウォーミングアップに太陽礼拝をし、立位のポーズがメインのヨガです。筋力アップやバランス力向上を目指せ！
<b>新</b> 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。
リラックスヨガ	50	座って行うポーズ。寝て行うポーズがメインです。はじめての方でも気楽に参加できます。
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。
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。

