

【スタジオスケジュール】 レッスン概要

2026/4/1 改定

レッスン名	時間	内 容
★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。
Club Dance Fit	50	カッコ良く楽しく踊ろう！優しいステップ、身体の使い方を意識した、初心者向けダンスフィットネスです。
Hula	60	ハワイの自然や文化を感じながら表現をするフラ。癒されながら姿勢改善と筋力向上を目指しましょう。
★背骨コンディショニング	60	背骨の歪みは万病の元。肩こり・腰痛・関節痛など、あらゆる症状の改善・緩和を目指していくプログラムです。
ZUMBA	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。
本来の自分に還る リカバリーヨガ	60	筋肉と筋膜を解放し、骨格から姿勢を整え、深い呼吸で血流を全身へ。人間が本来持っている自然なリズムへと導きます。
★骨盤体操	30・60	骨盤まわりのインナーマッスルをほぐし、歪みを正す体操です。自律神経の調整、冷え・むくみの改善にも効果的！！
Fight BOX	50	拳を握って前に出せば心も身体もスッキリ☆みんなと一緒にパンチパンチ！！
シェイプエアロ	40	歩く動きを中心に、音楽に合わせて全身運動を行うエアロビクスクラスです。
機能改善ヨガ	45	身体本来の機能・動きを整え、心と体がスムーズに動くための運動性を高めていきます。
リトモス	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。
★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有酸素運動です。スパイラル＝円を描く動きで関節可動域を広げ、疲れにくい体に！
★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。
SALSATION	60	様々なジャンルの音楽や歌詞の表現を楽しみながら機能的な動作が身に付くダンスフィットネスです。
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！
ハイブリットボクシング	50	「ボクシング×筋トレ×体幹」の融合。爆発的な脂肪燃焼で、動ける強さと魅せる美しさをその手に。
★インナーマッスルコンディショニング	50	吐く呼吸と身体の感覚、体幹を意識しながら簡単なエクササイズで骨盤底筋にアプローチするコンディショニングプログラムです。
疲労リセット 動いて解きほぐすヨガ	50	呼吸に合わせて身体を流れるように動かし、心身の深部のコリを解きほぐす夜の癒しヨガです。
★はじめてのヨガ	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。
初・中級エアロ	45	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。
ピラティス	50	体幹を鍛え、全身バランスを整えます。美姿勢、燃焼しやすい身体づくりを目指します！
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。