

## 【 バラエティ 】

★の数が多いクラスほど運動量が多くなります

ヨガ リラックス	60分	★	呼吸法を用いて自律神経の働きを安定させ、身体各部と心の不調を整えます。 座位ポーズを中心にゆっくりとしたペースで身体を暖めながら行います。
ナディーフローヨガ		★	神経細胞を刺激して、ナディー（エネルギーの通り道）を良くし臓器の血流を促します ので、身体の中からクレンジング！誰でも簡単にできますのでお気軽にご参加ください。
ヨガ 整体		★	全身の歪みを整え、身体の歪みからくる様々な不調を改善へと導きます。 肩こり、腰痛、冷え、むくみ、疲労が抜けにくい…という方は是非！
ヨガ エナジー		★★	少しヨガに慣れてきて、もうちょっと動いてみたい方に。 徐々に強度を上げながら全身の筋肉を大きく使い、様々なポーズに挑戦します！
ボディシェイプ	60分		美しいボディを作るために欠かせない動きを中心としたポーズと、体を引き締めて活性化させる ポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かします。ボディラインにメリハリを つけたい方や体型をキープしたい方など、幅広い層から支持されているプログラムです。
太極拳			呼吸と体操によって自律神経のバランスを整え、体内の気血の巡りを良くする中国古来の 全身運動です。ゆるやかな動きで行います。
ウェーブリング	50分		専用のリングを使って歪みをチェックし、筋肉をほぐしリフレッシュ！ インナーマッスルに、より効果的なストレッチと筋トレができるので美しい姿勢作りに効果的。
天空大河			格好良く武道を体感！ ”天・空・体・河” という4つの世界観を反映したこれまでの格闘技系 エクササイズには無い空手の型をイメージさせる動作で行います。 力強さと優雅さを両立させるため一緒に感性を研ぎ澄ましていきましょう！
ZUMBA			ZUMBA（ズンバ）はラテン系の音楽とダンス、フィットネスを融合させたエクササイズ。 楽しく踊りながら多くのカロリーを消費。脂肪燃焼、体力向上に効果的！
ピラティス			身体のコア（腹部の深層筋、臀部の筋肉、脊柱のまわりの筋肉）の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、 柔軟性と姿勢の歪みを整え、身体のバランスを回復します。
ボディコンシャス			コア（体幹）トレーニング中心のレッスンプログラムです。 体幹をトレーニングし身体バランスを整え日常生活の『動き』を改善。
バレトン	45分		「バレトン」とはフィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素が1度に楽しめます。 コア・筋持久力、動的バランス、柔軟性の向上に効果的。※素足で行います。
DIO (dance it out)	60分		Billy Blanks jr.によって開発された、すべてのダンススタイルを含んだフィットネスを基盤とした トータルダンスワークアウトプログラムです。パーティーのようでありながら、心肺機能向上の ために必要な要素を失わず構成されたワークアウトです。HIPHOP・ラインダンス・ジャズ・ アフリカン・ラテンスタイル・ブロードウェイ・ディスコ等々が含まれ、全ての人が楽しめ、 体の向上を目指す事ができるプログラムです。
フラダンス			フラの基本ステップと美しい手の動きをマスターしていきます。 フラは全身のインナーマッスルを使い、美しい姿勢を作りにも効果的。
バラエティレッスン			毎週担当・内容が変わります。担当・内容は館内POP、ホームページをご覧ください！
踏み台昇降運動	25分		ステップ台を使った、足腰筋力アップの簡単運動。初心者の方大歓迎！

## 【 エアロビクス・ステップ 】

プログラム名	時間	レベル	内 容
やさしいエアロ	60分	初心～初級	エアロビクスが初めての方におすすめです。 楽しみながらエアロビクスの基本をゆっくりとマスター♪
かんたんエアロ	50分	初級	簡単な動きで無理なく楽しみながらエアロビクスの基本をマスターできます。 足腰への衝撃を抑えたはずまない動きが中心。
脂肪カットエアロ	50分～ 60分	初級～中級	エアロビクスに慣れてきた方や、基礎体力をつけていきたい方におすすめ♪ 足腰への衝撃を抑えた弾まない動きを中心に脂肪燃焼を促進！
気分爽快エアロ	50分	中級	歩く動作と走る動作を組み合わせたクラスです。 参加後の爽快感が味わえます！
ラテンエアロ	50分	中～上級	ラテン要素を取り入れたエアロビクスです。 エアロビクスに慣れてきた方におすすめ♪
エアロコンディション	60分	初級～中級	ストレッチ、エアロビクス、筋力トレーニングを融合させた内容の充実した1時間。 このレッスンにはエクササイズの全てが詰まっています。
ステップ	50分	初級～中級	踏み台を使用した昇降運動です。 エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。