

スタジオプログラム内容

※有料プログラムは、事前に利用券をお買い求めいただき、受付へお渡しください。

プログラム名	内容	時間	参加費	定員	
エアロビクス系	かんたんエアロ	エアロビクスの基本動作を行います。 体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。	30分	無料	20名
	走らないエアロ	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。一度挑戦してみませんか？	45分	310円	20名
	かんたんステップ	ステップエクササイズの基本動作を行います。 台を昇り降りすることで筋持久力を鍛えましょう。	30分	無料	15名
	ステップ	かんたんステップに慣れてきた方向けのクラスです。 ステップのバリエーションを組み合わせ、更にアクティブに動いていただきます。	45分	310円	15名
調整系	ストレッチ	ストレッチングを行うことで柔軟性の向上やリラクゼーションの効果があります。	30分	無料	20名
	ポールストレッチ	肩・背中・股関節まわりをほぐしながら、姿勢と呼吸を整えるリラックス系のストレッチプログラムです。	30分	無料	10名
	腰痛ケア体操	筋カトレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し、腰痛を緩和していきます。	30分	無料	20名
	自力整体	身体の歪み、気持ちの緩みを自分の力だけで改善するプログラムです。 自分自身で自分を癒してあげましょう。 肩こり、腰痛などにお悩みの方は、一度お試しください。	30分	無料	20名
			75分	310円	20名
	ヨガ(心)	ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。	60分	310円	20名
	ヨガ(体)	ヨガを通じて体と心の調和を行い、達成感とシェイプアップ効果を目指します。	60分	310円	20名
	ピラティス	体幹(コア)の深層筋(インナーマッスル)を中心に、全身をバランスよく鍛えるエクササイズです。 骨盤の歪み改善、姿勢改善、肩こり、腰痛の緩和、引き締め効果が期待できます。	60分	310円	20名
	オリジナルケア(水)	筋肉の状態を良くし、肩こりや腰痛などさまざまな不調の改善、運動機能の向上、疲れにくく動きやすい体を目指しましょう。	60分	310円	20名
	オリジナルケア(金)	脱力と小さな揺らぎで筋肉の弾力を取り戻し、整った筋肉を使えるようにします。 タオルを2枚ご用意ください。更にバスタオルのような大きめのタオルがあると効果的です。	30分	無料	20名
	オリジナルケア(日)	人の骨格のアーチをイメージして作られたウエービングを使用し、『ほぐす・のばす・引き締める』のトータルエクササイズを行います。	30分	無料	15名
ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。	60分	310円	20名	
レズミルズ ピラティス30	ストレッチマットを使用し、シンプルでゆっくりとした動作を行うピラティスプログラムです。	30分	無料	20名	
ダンス系	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。	30分	無料	20名
	ボディジャム30	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラムです。 短い時間で気軽にダンスの楽しさを体感できるクラスです。	30分	無料	20名
筋トレ系	ボディパンプ30	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです。5曲で全身をバランスよくトレーニングします。	30分	無料	15名

トレーニング教室

※トレーニング教室は、別途お申し込みが必要です。開催日は教室カレンダーをご確認ください。

プログラム名	内容	時間	参加費	定員
ヨガ(金)	様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、身体の歪みを矯正し、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけではなく、呼吸法を取り入れることで、日常生活の心身のバランスを整えます。	60分	5,500円 8回/3ヶ月	各15名
ピラティス(火)(木)	悪い姿勢を良い姿勢に整えて、痛みなく動ける身体づくりのお手伝いをします。	60分	5,500円 8回/3ヶ月	各10名