

レッスン内容・強度・難易度一覧表

種類	レッスン名	強度	難易度	レッスン内容
リラクゼーションクラス	めざましストレッチ(30分)	★☆☆	★☆☆	朝の目覚めに、体を動かしながら伸ばして一日スッキリすごします。
	アロマリラックス(30分・45分)	★☆☆	★☆☆	アロマの香りが充満する空間でゆっくりリラックスしながらストレッチ。
	The 柔軟!(15分)	★☆☆	★☆☆	15分の短い時間で疲れた体をしっかりとストレッチします。体が柔らかくなりたい人におススメ!
	ストレッチポール(30分・45分)	★☆☆	★☆☆	ストレッチポールを使用し、体の深部筋を緩め、姿勢をリセット! 美しい立ち姿をつくります。
	ストレッチ&柔軟(30分)	★☆☆	★☆☆	ストレッチと柔軟を一緒に行うクラスです。体を伸ばしたい人、柔らかくしたい人におススメ!
	ウエーブストレッチ(30分・45分)	★☆☆	★☆☆	ウエーブリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」を同時に行います。気持ちのいいレッスンです。
	美温活リンパストレッチ	★☆☆	★☆☆	リンパ流しやツボ押しで血流を良くし、体温を上げることで「美と健康」を手に入れるプログラムです。
コアコンディショニングクラス	バランスボール(30分)	★☆☆	★★☆	バランスボールを使用し、音に合わせて楽しくエクササイズすることで体の中心の筋肉を鍛えることができます。
	ピラティス(45分)	★★☆	★★☆	インナーマッスルを特有の呼吸法と共に動かし、身体を支えるための筋肉を鍛えます。美姿勢・引き締まった身体をつくります
機能改善クラス	ひっこめおなか(20分)	★★☆	★☆☆	腹筋運動を中心におなか・腰まわりの引き締め運動をします。おなかをひっこめたい! きれいなくびれをつくりたい方へ!
	肩こり・腰痛体操(30分)	★☆☆	★☆☆	肩・首・背中周りをほぐし、体幹部をストレッチ・強化することで肩こり・腰痛を予防します。
	チェアエクササイズ(30分)	★☆☆	★☆☆	ひざ、腰に不安のある方も椅子に座ったまま運動ができます。体力に自信のない方もぜひご参加を!
入門リズムクラス	はじめてエアロ(30分)	★☆☆	★★☆	リズムに合わせたエアロビクスの入門クラスです。はじめての方でも安心してご参加いただけます。
	はじめてステップ(30分)	★★☆	★☆☆	ステップ入門のクラス。音楽に合わせて踏み台昇降運動をすることで効率よく脂肪燃焼ができ、下半身強化にも効果的!
	はじめてサーキット	★☆☆	★☆☆	有酸素運動と、軽めの筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップ効果の高いクラスです。※ステップ台は使いません。
	C・ファイター	★☆☆	★☆☆	音楽に合わせて、パンチ・キックを繰り返す有酸素運動です。
	骨盤ダンス	★★☆	★☆☆	リズムに合わせて体幹をつかって行うエクササイズです。
	ZUMBA GOLD(30分)	★☆☆	★☆☆	ラテンの音楽に合わせて楽しく汗をかく脂肪燃焼プログラムです。動きにこだわることなく、パーティーのような雰囲気を楽しめます。
	青竹(30分)	★☆☆	★☆☆	青竹を踏んだり、足裏のマッサージをすることにより足裏を刺激し、健康な体をつくります。
初級リズムクラス	エアロ45(45分)	★★☆	★★☆	入門クラスのエアロビクス(はじめてエアロ)に慣れてきたら、少し長い時間楽しめるエアロビクスに! 気持ちよい汗をかけます。
	サーキット(30分)	★★★	★☆☆	有酸素運動と、軽めの筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップ効果の高いクラスです。
	ZUMBA(45分)	★★☆	★☆☆	ラテンの音楽に合わせて楽しく汗をかく脂肪燃焼プログラムです。動きにこだわることなく、パーティーのような雰囲気を楽しめます。
ヨガクラス	かんたんヨガ(45分)	★★☆	★★☆	さまざまなポーズをとりながら、心と体のバランスをとり、頭も体もスッキリ! 45分かけて気持ちと体をリセットしましょう!
	チェアヨガ	★☆☆	★☆☆	椅子をつかって、ヨガのポーズを行っていきます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
カルチャー	太極拳(45分)	★☆☆	★★☆	ゆっくりとした動作で、全身の筋肉を使いながら、身体を動かしていきます。どなたでも安心してご参加いただけます。
	バレエストレッチ	★☆☆	★☆☆	バレエの動作で、身体全身を伸ばしていきます。どなたでもご参加いただけます。
	フラダンス	★☆☆	★☆☆	ハワイの音楽にあわせてダンスを踊ります。

すべてのレッスンは初心者対象レッスンです。安心してご参加ください。