








# スタジオプログラム 概要

プログラム	概要	系統	強度	難度	定員
初級エアロ 	エアロビクスの基本動作を分かり易くご紹介する全く初めての方向けのプログラムです。	有酸素系	★	◆	26名
初中級エアロ 	エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。	有酸素系	★★	◆◆	26名
初級ステップ 	ステップ台を使った昇降運動で初めての方や慣れていない方向けのシンプルなプログラムです。	有酸素系(ステップ)	★★	◆	26名
初中級ステップ 	ステップ台を使った昇降運動に少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。	有酸素系(ステップ)	★★★	◆◆	26名
ZUMBA® 	ラテン系の音楽に合わせて、様々なダンスやステップを組み合わせた、振り付けが楽しいダンスエクササイズです。楽しめるだけでなく主要な筋肉を使うので有酸素運動としても効果的です。	ダンス系	★★	◆	26名
フィギュア8 	簡単なダンスステップと集中的なコアカーディオを組み合わせて、楽しみながら効果的にウエストを引き締めていくプログラムです。柔軟性の向上やコアの強化も期待できます。	ダンス系	★★	◆	26名
ウエストシェイプ	ベリーダンスの動きを取り入れたダンスエクササイズです。音楽に合わせて腰回りを中心にじっくり動かすことで、インナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップやダイエット効果が期待できます。	ダンス系	★	◆	26名
かんたんフラダンス	心地良いゆったりとしたハワイアン風の曲に乗せて踊ることでリラックス効果はもちろん、フラダンス特有の動きで、ウエストのシェイプアップにも効果的なプログラムです。	ダンス系	★	◆	26名
バトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合したプログラムです。シンプルな動きをバランスよく組み合わせ、筋力や柔軟性の向上に効果的です。	ダンス系	★	◆	26名
シェイプアップエクササイズ 	前半は汗が滲む程度の軽い有酸素運動、後半は部位に分けて筋カトレーニングを行う、インターバルトレーニング要素を含んだプログラムです。短時間で効率よくエクササイズを行い、脂肪燃焼やシェイプアップ、筋肉増量や体カアップにつなげていきます。	トレーニング系	★★	◆	26名
体幹トレーニング	インナーマッスルを中心とした胴体部分を強化するトレーニングを行うプログラムです。体幹を鍛えることで、姿勢が整う、太りにくくなる、深い呼吸ができるなど、様々な機能が強化・活性化され、基礎代謝アップにつながります。	トレーニング系	★	◆	26名
ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨格を整えることで筋肉や内臓の働きが良くなり、代謝が上がりダイエット効果が期待できます。また姿勢や骨盤の歪みの矯正やインナーマッスルの強化なども期待できます。	調整系			26名
機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つ為の筋肉を使う（エクササイズ）ことで機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状改善にもつながります。	調整系			26名
腰痛予防ストレッチ	腰・体幹・背中まわりを中心にストレッチを行うプログラムです。腰への負担を軽減するために多くの関節をほぐしていくことで、腰痛予防のみならず、正しい姿勢の保持や猫背の予防・改善など様々な効果が期待できます。	調整系			26名
骨盤調整エクササイズ	骨盤を中心に伸ばす、捻るなどの動きをしながら歪みを整えるプログラムです。腰痛、肩凝り、首凝り、冷え性など様々な不調緩和が期待できます。筋膜にもアプローチし、痛みのない健やかな美ボディを目指します。	調整系			26名
ストレッチボール	円柱状のソフトな器具を使い、簡単な準備運動からコアコンディショニング、体の歪みの調整など様々な運動を行うことができます。リラックス効果も望めます。	調整系			20名
やさしいヨガ	ゆっくりとした動きのヨガのポーズと独特の呼吸法を組み合わせることで、体の柔軟性やバランスを整え、精神的な安定やリラックス、ストレス解消に役立つプログラムです。ヨガが初めての方にオススメです。	ヨガ系	☆	◇	26名
ベーシックヨガ	様々なヨガのポーズと独特の呼吸法を組み合わせることで、体の柔軟性やバランスを整え、精神的な安定やリラックス、ストレス解消に役立つプログラムです。	ヨガ系	☆	◇	26名
アクティブヨガ	強度の高いヨガのクラスです。筋力UPやシェイプUPの効果があり、汗をかきたい方にもおすすめです。	ヨガ系	☆☆	◇	26名

※ プログラム内容、担当者及びスケジュールは都合により変更、中止する場合がございます。

※ 定員は今後、変更する可能性があります。

※ プログラム開始30分前より参加受付を行います。受付時には必ずご本人がお越しください。

※ 受付用紙には会員番号をご記入下さい。

※ 他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、退場していただく事があります。

※ 祝日は各曜日18時までのプログラムのみ実施いたします。

※ プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオへお入りください。

※ シューズが必要なプログラムは  マークがあります。

※ 体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。

## カキラ

ろっ骨を中心とした関節を動かして使い、身体の機能を改善し、体を楽にしていくプログラムです。  
疲れにくくなる・脂肪燃焼を促進・ボディラインが整う・冷え性の予防、などの様々な効果が期待できます。