

## プログラム内容のご案内

プログラム名	内容	参加費
ZUMBA	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	150円
簡単エアロ&ストレッチ	トレーニングの基本となる身体の使い方を理解し、ストレッチで整えます。	200円
サーキットエアロ	ローインパクトのエアロビクスと筋トレを交互に行い、脂肪燃焼向上の効果を目的とします。	200円
ストリートダンス	ストレッチやアイソレーションで身体をほぐし、ダンスの振り付けを楽しむクラスです。	200円
エアロ&コンディショニング	エアロビクスとコアトレのあと、ストレッチで整えます。	200円
簡単エアロ&コンディショニング	簡単なエアロビクスと筋トレのあと、ストレッチで整えます。	200円
楽しくエアロ	エアロの動きを楽しんでいただく、中程度のエアロです。	200円
KAZE~prep~	筋膜の走行に合わせたストレッチと自重を使った筋トレで、使いやすくなやかな身体を目指すリフレッシュエクササイズです。	200円
ウェーブストレッチ	全身の骨格にフィットするリングで、ほぐし・のばし・引き締め・しなやかな身体作りを！	200円
健美操	身体のバランスを整えるクラスです。ゆったりとした音楽とともに心身を動かします。	200円
オリジナルケア	身体の関節・筋肉・歪みを整えるストレッチや筋膜リリースをして、コアトレーニングで筋力UPします。	200円
ポルドブラ	バレエの要素を取り入れ、姿勢や柔軟性など身体のコンディションを整えます。	200円
リンパマッサージ&ピラティス	リンパをほぐし温め、可動域を取り戻しながら日常に必要な筋力を身に付けていきます。	200円
UNIVERSAL YOGA EARTH	シンプルなヨガの動作と瞑想法で【身体】【呼吸】【心】を整える、マインドフルネスヨガです。	200円
アクティブヨガ	身体を大きく伸ばすポーズを入れて、全身の血流を良くしていきます。	200円
ヴァンヤサヨガ	流れるようにフローでアクティブにしっかり動くヨガ。運動不足解消にピッタリ！！	200円
骨盤調整ヨガ&ウェーブストレッチ	骨盤を動かしたり股関節の柔軟性を高める事で代謝をあげ、ウェーブリングを使って身体の歪みやコリをほぐします。	200円
デトックスヨガ	ねじりポーズを入れて、ウエストまわりのシェイプアップや内臓周りの活性化を目指します。	200円
ベーシックヨガ	呼吸に合わせて、気持ちよく身体をほぐしていきます。	200円
リラックスヨガ	ゆったりとした無理のないポーズで、心と身体を繋げて自律神経を整えていきます。	200円
ヨガ	呼吸とともに身体の調和を整え、自然治癒力を高めていきます。	500円