

スタジオサービスプログラム（2025年7月～9月）

レッスン名	強度	内容
ZUMBA	★★★★★	ラテン系の音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズ。運動不足や脂肪燃焼にもおすすめです！
ヨガ	★★★★★	一つ一つのポーズを丁寧に練習していきます。呼吸と動きの繋がる心地よさを味わいましょう
ほぐしヨガ	★★★★★	ツボ押しやマッサージなど全身を丁寧にほぐします。ゆったりとしたクラスです
スッキリヨガ	★★★★★	呼吸と共にフローな動きで全身の血流も良くしていきます。動きのあるクラスです
ピラティス	★★★★★	ゆるやかなトレーニングと筋肉の緊張をほぐし、自分の身体の歪みを整えていくクラスです
エアロ	★★★★★	エアロビクスに少し慣れた方に最適なクラスです。色々なステップを楽しみシェイプアップにオススメです！
フラダンス	★★★★★	心地よいハワイアンの音楽を聴きながら踊って楽しめるクラスです
入門太極拳	★★★★★	初心者用に8つの動作で構成され、ゆったり気持ちよく動くので運動が少し苦手な方でも楽しくご参加できます
24式太極拳	★★★★★	24個の動作で構成され、初心者から上級者まで老若男女問わず楽しめる芸術性も備えた奥深いスポーツです
マーシャル	★★★★★	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しく汗をかけるクラスです！
ラテンエアロ	★★★★★	エアロビクスの動作にラテンのリズムと動きをミックスしたクラスです。 らせんの動きが体幹部の安定と全身持久力をアップさせます！
お昼寝ヨガ	★★★★★	夜の睡眠3時間に匹敵するヨガニドラを体験しませんか？
筋トレ＆ストレッチ	★★★★★	簡単な筋力トレーニングを組み合わせて、筋力アップを目指すクラスです
ストレッチポール®	★★★★★	ストレッチポールを使って背中や肩の筋肉を緩め、正しい姿勢を目指すクラスです
ストレッチ	★★★★★	筋肉の柔軟性・可動域を広げるクラスです。どなたでもご参加いただけます
背骨コンディショニング	★★★★★	腰痛、肩こり、四十肩、坐骨神経痛などの不調を簡単な体操で改善するプログラムです！（長めのタオルを使用します）
ペルビックストレッチ	★★★★★	骨盤(ペルビック)周りのインナーマッスルをほぐして活性化させるストレッチです