




# スタジオサービスクプログラム      レッスン内容

レッスン名	強度	内容
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励みましょう！
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。
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。
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。 ストレス発散にもおすすめです！
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！
ファンクショナル コアサーキット	★～	カーディオトレーニング（短い有酸素）と体幹トレーニングの組み合わせで、カロリーを一気に燃やすクラスです。
ファンクショナル コンディショニング	★～	コリ固まった身体を、筋肉をゆっくり動かすことで、ほぐすクラスです。
Enjoy!トレーニング	★～	有酸素運動や柔軟運動と簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、体カアップを目指すクラスです。
ファンクショナル ウォーキング	★★☆☆☆	ゆっくりと歩く動作を中心に、転倒防止やダイナミックな歩き方を目指すクラスです。
ファンクショナル トレーニング	★★★★☆	全身の筋カアップや、引き締まったカラダづくりを目指すクラスです。
ダンスエクササイズ	★★★★☆	バレエの動作やジャズダンス・ヒップホップのステップを取り入れ音楽に合わせて身体全体を 楽しく動かしてエクササイズのクラスです。
リズムックパンチ	★～	リズムに合わせてパンチなど様々な動作を取り入れたクラスです。マーシャルに興味のある方や初めての方にもお勧めです。
 はじめてエアロ	★★☆☆☆	エアロビクスの基礎となるステップを紹介します。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！
 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。
 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。