

# スタジオプログラム内容のご案内

	プログラム	内容	時間	定員
エアロビクス	エアロビクス入門	エアロビクス初めての方はまずはここから！	45分	20名
	コアディクションエアロ	コア+コンディション=コアディクション 身体の奥にあるコアの筋肉は身体を引き締めます。そこから丁寧に身体を動かすことで筋肉のコンディションを整えていきましょう。	45分	20名
	かんたんエアロ &ゆるトレ	かんたんなエアロビクスと軽運動を行うクラスです。初心者大歓迎！！	60分	20名
	かんたんダンスエアロ &ストレッチ	シンプルで簡単な動作を使ったエアロビクスです。後半にはストレッチも取り入れて、誰でも参加できる内容となっておりますのでぜひ参加してみてください。	60分	20名
	はじめようステップ	踏み台の昇降運動です。足腰強化、転倒予防、心肺機能の向上。 いつまでも自分の足で歩く為に、はじめませんか？	30分	20名
	かんたんステップ &ストレッチ	ステップ台を使用して、リズムに合わせて、かんたんな内容の運動を楽しく踊っていきます。また、足腰の強化や心肺機能向上も目指すことができます。一緒に楽しく行いましょう！	60分	20名
格闘系	<b>TaeBo®</b>	TaeBo®(タエボー)はテコンドーとボクシング、またはエアロビクスや踊りの要素を組み合わせた、ピリー・ブランクスが考案したエクササイズのひとつ。	30分 45分	20名
ダンス 舞踊	かんたんHIP HOP	初心者大歓迎!!かんたんHIP HOP…ゆっくり体をほぐして体操感覚で出来るプログラムです。リズムに合わせた振り付けで、カッコよく踊ってみましょう。爽快感とストレス発散、脂肪燃焼などに効果が望め、踊る楽しさが味わえるレッスンです。	60分	20名
	<b>ZUMBA®</b>	ラテンをはじめ世界中の「音楽」と「ダンス」に「フィットネスエクササイズ」を融合させた世界中で大人気のダンスフィットネス。年齢問わずどなたでも楽しく体を動かしていただける、ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。	60分	20名
	<b>DISCO WORLD</b>	昔のディスコサウンドに合わせて楽しく身体を動かすダンスエクササイズです！	45分	20名
	<b>フラカヘア</b> ~ベーシックステップ~	言葉を体で表現していくフラの教室です。体の歪みを整えながらハワイアンを楽しみましょう。主に基本のステップを練習するクラスです。フラが初めての方はもちろん、フラを更に上達したい方にもおすすめのプログラムです。	60分	20名
	<b>Hawaiian Hula</b>	初めての方も大歓迎のフラの教室です。基本のステップをゆっくり行い、体の歪みを整えていきます。1日の終わりをハワイアンで楽しみましょう。	60分	20名
	<b>太極舞</b>	台湾発祥の太極舞は、太極拳と中国舞踊などをミックスしたオリエンタルダンスです。美しい音楽にのせてゆったりと踊りましょう。	60分	20名
<b>アフリカンダンス</b>	たくさん汗をかくのでデトックス効果大！！ 太古のリズムで楽しくカラダを動かしませんか？ 運動不足の方も気軽にご参加ください！	60分	20名	
ヨーガ	はじめてヨガ	はじめての方でもストレッチ感覚で気軽に参加でき、楽しみながらできるヨガです。簡単なポーズを深い呼吸で行い、身体を温め血行促進し、年齢に負けない身体作りを目指します。一緒にヨガを始めて免疫力を上げましょう。続けることで心も身体も元気になります！	60分	20名
	リラックスヨーガ	一日の終わりに、ゆったりとした動きと呼吸で心身の緊張を解き、内側の疲れやよどみetc.を手放していく…。そして明るいあたたかいエネルギーを取り込んでいく。それは、今日を精いっぱい生きた自分へのごほうび。明日を生きるためのエネルギーチャージ。	60分	20名
	<b>Aヨガ</b>	Aヨガの「A」には、Awareness(気づき)、Awakening(覚醒)、Athletic(運動)、Anti-Aging(アンチエイジング)という4つの意味があります。免疫力UP、頭痛、肩こり、不眠の解消や消化不良、冷え症、便秘の改善の効果が期待できます。	60分	20名
	<b>ヨガ</b>	ゆったりと呼吸をしながら、自分自身を見つめ受け入れ、穏やかな時間を過ごします。	60分	20名
	<b>キレイヨガ</b>	深い呼吸で心を落ち着かせ、普段使わない筋肉を動かし柔軟性を高めます。自律神経を整え、姿勢を改善し、カラダをキレイに引き締めるサポートをしていきます。土曜の夜、一週間の疲れを癒してリセット！一緒に身体の中からキレイを目指しましょう。	60分	20名
	<b>YOGA&amp;Q-Ren</b> (ヨガ&キューレン)	リラックスしながら、ストレッチやセルフリンパマッサージで身体を整え生活活動水準を上げていきましょう。	45分	20名
ピラティス	<b>ピラティス</b>	ピラティス初心者、運動をこれからやってみようと考えている方におすすめのクラスです。ピラティスの基礎を身体で感じてみましょう。 (持ち物：バスタオル1~2枚/個々の身体によって必要枚数が違います)	60分	20名
	<b>リングピラティス</b>	専用のリングを使用したピラティスです。ヨガの要素も取り入れた誰でも参加しやすいプログラムです。	45分	20名
その他	ストレッチポール &コアトレ	ストレッチポールを使った身体のリセットとコアトレーニングをします。正しい筋バランスに導いていきます。	30分	20名
	美Bodyエクササイズ	美しい身体をつくるためのエクササイズ。一緒に楽しみながら目指せ美Body！	45分	20名
屋外会場	<b>ウォーキング+</b> (プラス)	ウォーキングと“ゆるトレ”で動きやすい足腰をつくっていきましょう！ ※雨天の場合は会場を変更して行います。	45分	20名

○持ち物は、①運動に適した服装 ②室内用シューズ ③タオル ④飲み物です。※ヨーガ系、ピラティス系、フラ、太極舞はシューズ不要。

○祝日は全てのプログラムが休講となります。

○プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。ご了承ください。

○掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。(いつプロとは異なります)

○いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。(対象：高校生以上)

○コロナ対策の為、スタジオの定員を20名とさせていただきます。