

# 2018年 1月～

# スタジオプログラムインフォメーション

## <脂肪燃焼・体力向上系>

レベル	レッスン名	時間(分)	内容	定員	費用	
初級～	ベーシックエアロ	60	基本的な動きを身につけながら、短いバリエーションを楽しむ初級クラス	28	無料	
	シェイプチア		チアダンスの要素を加えた楽しさいっぱいのエアロ	25		
	ステップエクササイズ	45	ステップエクササイズの基本動作を身につける初心者クラス	20		
護身ピクス		50	護身技をリズムにのって身につけるひきしめ効果抜群のシェイプクラス	25		無料
ボディシェイプ		45	筋トレとウォーキングを交互に行い身体を引き締めるクラス			
はじめてサーキット			正しい筋トレの方法を身につけながら脂肪燃焼効果をねらうクラス			
ストレッチ&ウォーキング		60	ストレッチで筋肉をほぐし、ウォーキングで血行を促し基礎体力をつけるクラ	30		

## <ダンス系>

ジャズダンス	60	基本ステップからコンビネーションまでジャズの基礎を身につけるクラス	25	無料
シェイプフラ	50	フラの動きで骨盤周りをシェイプアップ		
ダンスワークアウト	50	ヒップホップダンスをベースにしたダンスエクササイズ		
ZUMBA(ズンバ)	60	ラテンダンスのステップをベースにしたダンスエクササイズ		

## <体幹強化・調整系>

ボディスカルプ	60	ピラティスをベースに主要な筋肉を強化し、姿勢と動作を改善するクラス	25	無料	
バレトン	50	フィットネス・バレエ・ヨガをミックスした引きしめ効果抜群のワークアウト			
ピラティス		体幹部を中心に筋力を強化し、バランスのとれた美しい姿勢をつくるクラス			
腹筋15	15	15分でできる腹筋のトレーニングクラス	35	1回 ¥540	
ストレッチ & ディスクEX	30	ストレッチで身体をほぐし、ディスクを使ってバランストレーニング	15		
ボールエクササイズ ※月2回		ボールを使ってバランス能力を高め、体幹部を強化するクラス	17		
骨盤調整エクササイズ	60	骨盤周辺の筋肉をほぐし柔軟性・筋力を高めるマットエクササイズ	35		無料
ボディリセットヨガ		呼吸法と簡単なヨガのポーズで身体の歪みを調整し、心身ともにリラックス	30		
ムービングヨガ		立位中心のポーズを流れるように、連続して行うパワー系ヨガ			

## <柔軟性強化系>

ストレッチ	30	筋肉を伸ばすことによって身体をほぐし、柔軟性を高めるクラス	35	無料
ボディメイクストレッチ	50	筋肉の緊張をとり、骨格を整えるストレッチで姿勢を改善するクラス	30	
バレエストレッチ	60	身体意識を高めながら関節の周りをほぐし、筋肉をまんべんなく伸ばすクラ		

★スタジオで当日お申し込みください。(有料レッスンはフロント)

開始時刻を過ぎての参加はお断りすることがあります。

★ご自分の体力にあった無理のないクラスを選んで、ご参加ください。

★サービスレッスンスケジュールは、別PDFの『タイムスケジュール』を、スクール(定期講習)の詳細は別ページのメンバーにならなくても参加可能プログラム『スクールプログラム案内』をご覧ください。

YWCAフィットネスワオ