

# プログラムインフォメーション

## ◆スタジオプログラムのサービスレッスン内容◆

### <脂肪燃焼・体力向上系>

| レベル          | レッスン名      | 時間(分) | 内容                                   | 定員(名) | 費用 |  |  |
|--------------|------------|-------|--------------------------------------|-------|----|--|--|
| 初級<br>~      | 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    | 20    | 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ビクス           |       |    |  |  |
|              | 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          |       |    |  |  |
| 護身ビクス        |            | 50    | 護身技をリズムにのって身につける引き締め効果抜群のシェイプクラス     |       |    |  |  |
| 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          |       |    |  |  |
| 筋トレ&ストレッチ    |            |       | 筋トレの正しいフォームを習得し、機能的なカラダを作るクラス        |       |    |  |  |
| 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ス |       |    |  |  |

### <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  | 20 | 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                 |    |    |
| 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        |    |    |
| ヒップホップワークアウト | 50 | ヒップホップダンスのストレッチ、リズム取り、ステップなどの基礎クラス |    |    |

### <体幹強化・調整系>

|                |    |                                     |    |            |
|----------------|----|-------------------------------------|----|------------|
| 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締め効果抜群のワークアウト | 20 | 無料         |
| 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  |    |            |
| 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 | 1回<br>¥550 |
| 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    | 20 | 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  |    |            |
| 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       | 25 | 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       | 20 | 無料 |
|             | 30 |                                     |    |    |
| 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     |    |    |
| 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 |    |    |

★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にて)

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、別刷りの『タイムスケジュール』を、スクール(定期講習)の詳細は別刷りの『スクールプログラム案内』をご覧ください。