

## 調整系

ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を行います。

プログラム名	時間	運動強度	
ストレッチ	15 - 30	—	身体全体の柔軟性を高め、可動域を広げます。しなやかな身体づくりやケガの予防に是非！
肩こり・腰痛体操	30 - 45	—	肩まわり・腰まわりを中心にほぐし、ストレッチ、トレーニング、リラクゼーション等でアプローチをしていきます。
リンパ調整法	60	—	リンパの流れを良くし、身体の老廃物を取り除きます。リラクゼーション効果抜群です。
ルーシーダットン	60	—	タイ式のヨガです。特殊な呼吸法でリラクゼーション効果を促し、心身のバランスを整えます。
ハタヨガ	60 - 90	—	呼吸法と様々なポーズを用いて心と身体のバランスを整えるヨガのクラスです。
陰ヨガ	60	☆	ひとつのポーズを3~5分かけて筋肉をリラックスさせるヨガのクラスです。
ピラティス	60	☆☆	身体の深部の筋肉の使い方を習得し、内側から強くしなやかな身体を目指します。
ボディメンテナンス	30	—	身体をほぐしながら、リラックスして身体を整えるクラスです。
ポールリラクゼーション	15	—	ポールに寝転がり、簡単な動きで、全身のリラクゼーションを行います。
KINESISストレッチ	30	—	KINESISを使ってストレッチを行います。いつもと違うストレッチをご体験ください。

## 燃焼系

汗をしっかりといて脂肪燃焼・シェイプアップを目指します。

やさしいエアロ	30	☆☆☆	エアロビクスの基本動作が身についてきた方にお勧めのクラスです。
<b>上級</b> こじゃんとエアロ	45	☆☆☆☆	やさしいエアロに慣れた方や物足りない方は是非チャレンジ！運動強度が高めのクラスです。
<b>上級</b> パワフルエアロ	45	☆☆☆☆	パワフルな動きで音楽に合わせて動きます♪しっかり動きたい方にオススメのクラスです。
<b>上級</b> シェイプファイティング	45	☆☆☆☆	パンチやキックの動きでしっかり汗をかきます。運動強度が高めのクラスです。
シェイプ入門	30	☆☆☆	シェイプファイティングをどなたでも楽しめる運動強度で！初心者大歓迎！
ステップ入門	30	☆☆	ステップ台を使って昇降運動を行います。下半身強化、脂肪燃焼効果が期待できます。
ステップI	30	☆☆☆	ステップの基本動作が身についてきた方にお勧めのクラスです。
ZUMBA	45	☆☆☆	世界中の音楽とダンスを楽しめるエクササイズです。初心者大歓迎！みんなでLet's ZUMBA♪

## 体幹強化系

筋肉を効率よく活用し、身体のひきしめ・筋力アップを目指します。

コアエクササイズ	30	☆~☆☆☆	体幹にある筋肉を刺激するトレーニングを行います。
<b>上級</b> オールアウトコア	45	☆☆☆☆	体幹をとにかく鍛えたい！という方にお勧めのクラスです。体幹を集中的に刺激して追い込んでいきます。
<b>予約</b> スリング	30	☆~☆☆☆	天井からぶら下がっているヒモを使用し、体幹部を中心に身体本来の使い方を習得するクラスです。

## トレーニング系

KINESIS トレーニング	30	☆~☆☆☆	KINESIS を使って筋トレを行います。上半身と下半身を同時に動かし効率良く身体を使えるようになります！
----------------	----	-------	---

## ダンス系

<b>上級</b> ジャズダンス	60	☆~☆☆☆	曲に合わせた振付をマスターしていきます。1曲完成に2~3ヶ月かけて行います。
------------------	----	-------	--

- **予約** 印のプログラムは定員制となります。参加ご希望の方はカウンターにて**予約をお願い致します**。
- プログラムへの参加は**開始時間をお守り下さい**。やむをえない事情による遅れての参加は**開始後5分まで**とさせていただきます。
- 施設・講師の都合上、急速プログラムを変更・休講する場合がございます。館内掲示・フェイスブックにてご案内させていただきます。
- **水分補給ができるもの（ペットボトル・水筒など）**をご持参下さい。