

☆ スタジオプログラム内容 ☆

有酸素系

教室名	運動の強度	対象・内容
簡単サーキット	★★	リズムウォーキングと筋カトレーニングを交互に行うことで、心拍数を適度に保ったまま、全身の筋肉をバランスよく鍛えるクラスです。
STEP	★★	基本の動きを中心に台の昇り降りを行い、色々なステップの組み合わせを楽しむクラスです。
パンチング・エクササイズ	★★★	前半は音に合わせてボクシングの動きを行い、後半は自体重の筋カトレーニングを行います。有酸素運動と筋カトレーニングを一度に行える効率の良いクラスです。
パンチ&キック	★★★	空手、キックボクシング、エアロビクスを組み合わせてかっこよく動くクラスです。
BOKWA®パンチ&ストライク	★★★	アルファベットや数字の形にそってステップしながら、パンチやキックの格闘技の動きをプラスした有酸素運動のクラスです。
ボディシェイプ	★★	やさしいエアロビクスとダンベル、チューブ、小ボールなどで引き締めを行うクラスです。
オリジナルエアロ	★★	小ボールを使用してエアロビクスを行います。ノリノリの曲に合わせて全身を動かします。
チャレンジエアロ	★★★	シンプルなステップから徐々に強度やスピードを上げ、後半ジョギングやキックなどの弾む動きで心肺機能を高めます。
ミドルエアロ	★★★	中級者向けです。いろいろなステップを組み合わせ、気持ちよく動くクラスです。やさしいエアロでは物足りないと感じた方、しっかり汗をかきたいという方におすすめです。
バラエティ45		内容・担当が週によって変わります。随時掲示致しますのでご確認ください。

ダンス系

教室名	運動の強度	対象・内容
フラダンス	★★	ハワイ伝統の動きで、リラックスとシェイプアップを行うクラスです。
やさしいストリートダンス	★★	音楽に合わせて、簡単なステップを中心に楽しく踊ります。
ZUMBA	★★★	ラテン音楽を中心とした陽気な曲に合わせて、気持ちよく体を動かすダンスエクササイズです。
BOKWA®DANCE	★★★	BOKWA®は、アルファベットや数字、記号のステップをフロアに描きながら全身を動かします。ステップを覚えることで脳トレ効果も期待できます。

トレーニング系

教室名	運動の強度	対象・内容
バレトン		フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れたプログラムです。シンプルな動きを繰り返しながら音楽に合わせて行うエクササイズです。
THE 筋トレ	ご自分のペースで行えるので、調整できます！	全身の筋カトレーニングを行うクラスです。
お腹スリム		お腹周りを中心に引き締めます。
コアストレッチ		自体重を使って、お腹・背中を中心に、全身を鍛えるクラスです。

コンディショニング系

教室名	運動の強度	対象・内容
ポルド・ブラ	★★	ダンスやバレエ、ストレッチなどの要素を取り入れ、音楽に合わせてめららかに動きます。肩甲骨をいろいろな方向に動かして、肩まわりをはじめ全身の動作改善を目指すクラスです。
骨盤調整ヨガ		骨盤まわりを中心に全身の歪みを整え、不調を改善していくヨガです。
リラククスヨガ		深い呼吸とポーズをゆったりと行い自分の心と体と向き合っていきます。
バランスコーディネーション		簡単なストレッチや筋カトレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせたクラスです。
ストレッチポール	ご自分のペースで行えるので、調整できます！	脊柱(背骨)を中心に、股関節・骨盤・肩甲骨・肩関節の骨の並びを整えたり、その周囲にある筋肉のバランスを整えていくクラスです。
ピラティス		姿勢の改善、からだのバランスの調整を目的としたクラスです。
ストレッチポールピラティス		ストレッチポールを使用したピラティスです。
コンディショニング		足裏のほぐしを中心に、身体のバランスや筋肉の状態を整えていくクラスです。

館内プログラム

教室名	運動の強度	対象・内容
簡単エアロ	★	エアロビクスの基本の動きを行います。
リズムウォーキング&筋トレ	★	音に合わせて足踏みや色々な手の動きを行いながら、簡単な筋カトレーニングも出来るお得なクラスです。
S-FIT		ラダーを使ったステップや二重課題(デュアルタスク)を取り入れたエクササイズなどを行います。
ゴルフトレーニング		ゴルフに必要なストレッチ、トレーニングを行います。
やさしいコアストレッチ	ご自分のペースで行えるので、調整できます！	呼吸を意識したストレッチと、自体重を使ってお腹・背中を中心に、全身を鍛えるクラスです。初めての方でも参加しやすいクラスです。
元気体操		イスやボール、青竹などを使って気持ちよく体を動かすクラスです。
シルバーリハビリ体操		解剖学の知識をふまえ、介護を必要としない体を作るための体操を行います。

