

## 【エアロビクス】

プログラム名	時間	レベル	内容
やさしいエアロ	35分	初心～初級	エアロビクスが初めての方におすすめです。 楽しみながらエアロビクスの基本をゆっくりとマスターしていきます♪
かんたんエアロ	45分 ～ 60分	初級	簡単な動きで無理なく楽しみながらエアロビクスの基本をマスターしていきます♪足腰への衝撃を抑えたはずまない動きが中心です。
脂肪カットエアロ	45分 ～ 60分	初級～中級	だいぶ慣れてきた方や、基礎体力をつけていきたい方におすすめです♪ 足腰への衝撃を抑えたはずまない動きを中心に脂肪を燃焼させていきます。
気分爽快エアロ	45分 ～ 60分	中級	歩く動作と走る動作を組み合わせたクラスです。 参加後の爽快感を一度味わってみて下さい！
上級エアロ	45分	上級	上級クラスです。 エアロビクスに慣れた方におすすめです。

## 【ステップ】

ステップ 30	30分	初級	踏み台を使用した昇降運動です。 簡単な動きで行うのでスタジオプログラム未経験の方にもおすすめです！
エアロステップ ②	50分	中級	ステップ台への昇降を利用しリズムに合わせてステップを行います。 お腹、ヒップなどの下半身の引き締めにも効果的です！
エアロステップ ③	45分	中級～上級	

## 【 バラエティ 】

骨盤体操	15分		関節からほぐしていき身体の余分な力を抜くことで柔軟性を高め、トレーニング効果のアップが期待できます！
はじめてのフラダンス ①	30分		フラの基本ステップと美しい手の動きをマスターしていきます。 慣れていない方でも安心して行える簡単な曲を踊ります！ ※フラダンス②へ参加される方も、ウォーミングアップとしてご利用されると身体の動きも良くなりスムーズに踊って頂くことができます。
フラダンス ②	30分		フラは全身のインナーマッスルをしっかり使うことで、きれいな美しい姿勢を作り出します。 ウエストや下半身の引き締めにも効果的です！ ※フラダンス②へ参加される方は、ウォーミングアップとしてフラダンス①から続けてのご参加をおすすめします！
簡単ピラティス	55分		身体のコア(腹部の深層筋、臀部の筋肉、脊柱のまわりの筋肉)の筋肉を鍛え、強くなやかにし、柔軟性と姿勢の歪みを整え、身体のバランスを回復します。 正しい呼吸法と集中力・ピラティスは身体と心のためのエクササイズです！
ヨガ (“静”のヨガスタイル)	60分		緊張した筋肉をほぐし呼吸法を用いて自律神経に働きかけ心を深く安定させます。 身体各部と心の不調を解消へ導きます。座りポーズを中心にゆっくりとしたペースで身体を暖めながら行いますので、普段運動をされていない方や苦手な方にも安心してご参加いただけます。
ヨガ整体 (“静”のヨガスタイル)	60分		肩こり、腰痛など身体の歪みからくるものが多いと言われていています。ヨガ整体では、固くなった筋肉をほぐし柔らかくして、身体の歪みを整え、血流とリンパの流れをスムーズにさせることで、身体を健康に保ちます。身体の歪みが気になる方や、最近疲れ気味な方、一度参加してみてください。
スタイルアップ ヨガ (“動”と“静”のヨガスタイル)	55分 ～ 60分		パワーヨガよりもやさしく・ゆっくりとした展開になっています。 初心者の方でも簡単に行うことができヨガとパワーヨガの効果を実感できるプログラムです。 歪みを直し腰痛やO脚などの改善にもつながります！
パワーヨガ (“動”と“静”のヨガスタイル)	60分		“ヨガ”よりも運動量が多く、全身の筋肉を使うことで筋肉量と基礎代謝が上がり脂肪燃焼を高めて引き締まったスタイルを作り出します。
ダンスエクササイズ	55分		ダンスの動きや基本ステップを中心にリズムに合わせて体を動かします。 エクササイズ要素も取り入れているのでダンスをやったことのない人でも気軽に参加できる内容です。
バラエティレッスン お楽しみレッスン	60分 45分		毎週担当・内容が変わります。担当・内容は館内POPで掲示します。