

～レッスン内容紹介～

有酸素系エクササイズ

<かんたんウォーク>

音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かします。簡単な動作で初心者におすすめです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

<リズムウォーク>

音楽のリズムに合わせ全身くまなく動かす45分間のエクササイズです。かんたんウォーク以上に汗をかきたい方、燃焼したい方におすすめです。

<かんたんステップ>

音楽のリズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。簡単な動きの繰り返しが多く初心者におすすめです。脂肪燃焼や足腰の強化に効果的です。

<ステップエクササイズ>

音楽のリズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。

基本的な動作の組み合わせを楽しみながら、沢山動きたい方におすすめのプログラムです。

<パンチでエアロ>

ボクシングのパンチ動作と、エアロビクスを合わせたものです。

リズムに合わせて簡単な格闘技系の動きを取り入れたエクササイズです。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的です。

<かんたんサーキット>

ステップ台やゴムバンドなども使い音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを組み合わせることで全身を動かします。脂肪燃焼に効果的です。

<バレトン>

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた裸足で行うエクササイズです。筋力バランスや柔軟性、体幹持久力を高めます。

ボディコンディショニング

<ヨガ>

呼吸を意識しながら、関節の動く範囲を広げるポーズや、筋力を高める動きを行います。しなやかな身のこなしのできる身体づくりを目指します。

<骨盤体操>

骨盤まわりをほぐす体操やストレッチなどを行います。歪みを整え、美しくよりきれいで、健康的な身体づくりを目指します。

<ピラティス>

「胸式呼吸・弱体化しやすい筋肉・インナーマッスル」の3つのキーワードに注目したシンプルなエクササイズで身体の機能改善にアプローチしていきます。

<呼吸でスッキリ姿勢改善>

より良い呼吸でスッキリ気持ち良く姿勢改善、コアの安定を目指します。

<下肢コンディショニング>

日常動作の土台となる下肢をほぐし、整えていきます。下肢から健康的な身体づくりを目指します。

<コアトレ>

身体のコア(インナーマッスル)を中心に鍛えることでバランスを調整し、安定性を高め、怪我や転倒のリスクを減らせる身体づくりを目指します。

<部位別・全身コンディショニング>

身体に負担のかからない、機能的な動きを目指します。

<GENTレ>

簡単な筋トレやストレッチなどを組み合わせて行い、筋力や骨格、さらには自律神経のバランスを整えるプログラムです。

筋コン

ご自身の体重やバランスボールを使いながら、全身の筋肉を鍛えていきます。関節痛の予防効果や引き締まった痩せやすい身体づくりを目指します。

ワークアウト

リズムウォーク・ステップエクササイズ・パンチでエアロ・筋コンのいずれかを行います。

レッスン参加される皆様へ

・予約制となっておりますので、**運動利用予約**と合わせて**スタジオ参加予約**もお願いいたします。(予約した開始時間までに来館されない時は、他の利用者様にお譲りする場合があります。)