

# ～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て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。

### <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。

### <骨盤調整>

骨盤周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。

### <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。

### <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で行い、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。

### <筋膜はがしでカラダらくらく>

毎回、腰痛予防・膝痛予防・肩こり予防などのテーマに沿って「自分の身体は自分で守る」をモットーにしている天城流湯治法の筋膜はがしをセルフケアで行います。

## 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。)