

スタジオレッスン内容

ストレッチ

筋肉をほぐし身体を温めて関節の動きやすくし、身体のバランスを整え歪みの改善を図るとともに日常生活をより快適に過ごせる身体づくりを目指します。

ワークアウト (有酸素系)

リズムウォーク・ステップエクササイズ・パンチでエアロのいずれかを行います。

<リズムウォーク>

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もおすすめです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

<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。

<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。

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。

筋コン

コンディショニング

<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。

<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。

<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。

<機能改善エクササイズ>

こわばった筋肉をほぐして本来あるべき姿に戻し、日常生活を快適に過ごせる身体づくりを目指します。

<リンパエクササイズ>

ほぐし、整えるストレッチと簡単なエクササイズを行います。姿勢完全、冷え、むくみの解消、代謝機能の活性化などにも効果的です。

ペアストレッチ

お1人様15分間、完全予約制にてトレーナーがマンツーマンでストレッチをさせていただきます。

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。)