

スタジオプログラム概要

(令和6年度4月～)

かんたん筋トレ

レベル：★☆☆☆☆

どなたでもご参加いただける低強度の筋力トレーニング。
自体重の負荷を中心に大きな筋肉を効果的にトレーニングしていきます。

からだスキャンマッサージ

レベル：★☆☆☆☆

コンディショニングポールを使って様々なセルフマッサージを行います。
カラダの疲れや違和感をお持ちの方にお勧めです。

チェアバレエエクササイズ

レベル：★☆☆☆☆

椅子に座って行うバレエの動作を取り入れたエクササイズ。
運動が苦手な方、ご高齢の方でも安心してご参加いただけます。

ポルドブラ

レベル：★☆☆☆☆

『ポルドブラ』とは、バレエとダンスの動きをもとにしたエクササイズで、優雅な動きの中でストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などの効果が期待できます。

はじめてのヨガ

レベル：★☆☆☆☆

初めてヨガをやりたいと思っている方にお勧めです。
カラダが固くても大丈夫ですので基礎からチャレンジしていきましょう。

ピラティス

レベル：★☆☆☆☆

身体の芯（コア）を強化し、しなやかなボディラインをつくります。

膝痛/腰痛改善ヨガ

レベル：★☆☆☆☆

足首、股関節等の関節可動域を広げ、骨格を正しいポジションに導くことを目的とします。正しい姿勢に近づくことで各関節の負担軽減を目指しましょう。

からだ改善体操

レベル：★☆☆☆☆

固く縮んだカラダをゆっくりほぐしながら、疲れたカラダをやさしく整えていきます。

ソフトヨガ

レベル：★☆☆☆☆

深い呼吸に合わせて、ゆっくりとポーズを行います。心身のリフレッシュと疲労回復にお勧めです。気持ちよくカラダを動かし、整えていきます。

やさしいヨガ

レベル：★☆☆☆☆

お疲れで固まったカラダを無理なく緩めていきます。心を落ち着かせ、リラックスしたい方にお勧めです。

サルセーション

レベル：★★☆☆☆

サルセーションとは、様々な国の様々なジャンルの曲をMIXし、機能的にカラダを動かしながら踊る今話題のダンスです。

エアロ初級

レベル：★★☆☆☆

エアロビクスの基本動作を中心に、気持ちよく体を動かしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。

アクティブヨガ

レベル：★★☆☆☆

呼吸と共にカラダの引き締めを目的としたヨガです。ボディメイクを目的とした方にお勧めです。

骨盤シェイプ

レベル：★★☆☆☆

ウエストラインからお尻、骨盤周辺の筋肉をしっかりシェイプアップしていきます。産後の引き締めにもお勧めです。

ズンバ

レベル：★★☆☆☆

ラテン系の音楽を中心に、世界中のダンスを組み込んだ初心者からすべての方々が楽しめます。

ファンクショナルトレーニング

レベル：★★★☆☆

バーベルやプレート、自体重を使い多面的な運動を行います。下半身と上半身の連動を考慮した機能的な運動です。競技力向上に効果的です。

BFキックボクシング

レベル：★★★☆☆

音楽に合わせて、パンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズです。脂肪燃焼、持久力向上、ストレス解消に効果的です。