

スタジオプログラムのご案内

ボディコンバット	強度 ☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆	45/60分
空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。背中や腕、肩、脚も刺激するので体幹強化やシェイプアップにも効果的！			
ボディパンプ	強度 ☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆	45/60分
バーベルやプレートを使って全身を鍛える筋力トレーニングです。筋持久力を高め骨の健康を維持し充実感をもたらします。身体を引き締めたい方にオススメです。			
レズミルズシェイプス	強度 ☆☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆	30/45分
ピラティス・パワーヨガ・スカルプティング(特定の部位をターゲットにしたエクササイズ)を融合したプログラムです。主要筋群を強化、姿勢が整い、柔軟性が高まります。			
ZUMBA	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆	60分
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼に効果的！			
エアロビクス	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆☆	45分
膝や腰への負担を抑えた動きで様々なエアロビクスのステップを取り入れたクラスです。			
コアトレーニング	強度 ☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆	45分
筋肉の運動性を高め、より機能的に動ける身体づくりを目指します。ご自身のペースに合わせてご参加ください。			
ヨガ&ピラティス	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆	60分
ヨガで全身を動かしリフレッシュ！ピラティスでは姿勢改善やシェイプアップを目指して動いていきます。			
やさしいヨガ	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆	45分
初心者から楽しめるやさしいヨガのクラスで柔軟性向上や体力アップを目的としたクラスです。			
元気はつらつ教室	強度 ☆	難易度 ☆	45分
「イキイキ元気はつらつ！」を目指して！ストレッチ・タオル体操・やさしい筋トレ・リズム体操で心も身体も元気はつらつ！			
肩こりちょこっと体操	強度 ☆	難易度 ☆	15分
加齢による筋力低下や姿勢改善のためのカンタン体操・ストレッチを行います。肩こり予防におすすめです。			
腰痛ちょこっと体操	強度 ☆	難易度 ☆	15分
凝り固まった筋肉をほぐし、血行・姿勢の改善を目指し体操・ストレッチを行います。腰痛予防におすすめです。			
ストレッチ	強度 ☆	難易度 ☆	30分
簡単なストレッチを行います。身体のケアにおすすめです。			
ボディケア	強度 ☆	難易度 ☆	30分
身体関節を動かし、可動域を大きくする体操やストレッチを行います。			
おなかスッキリ体操	強度 ☆	難易度 ☆	30分
簡単な体操やストレッチでおなか周りの引き締め効果UPを目指したクラスです。			

☆ = 安心してください！初めての方でも大丈夫 📖
☆☆ = 慣れた方～頑張る方