

# Aスタジオプログラム内容

ジャンル	対象者	クラス名	時間	内 容	★スタジオレッスン参加の皆さまへお願い★
＜健康系＞	初心者	ストレッチポール体操	20	ストレッチポールを使ってストレッチや筋トレを行うクラスです。(定員17名になります)	<p><b>・レッスンの途中参加は禁止とさせていただきます。</b></p> <p>(準備運動不足による怪我防止と十分な運動効果を得るため)</p> <p><b>・レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</b></p> <p>(最後のクールダウンまで行うことで運動の効果を得ることができます。)</p> <p>(ただし、途中で体調が悪くなった際は無理せず、他の方の迷惑にならないよう退室してください。)</p>
		目指せ！美ボディ	20	体の気になるところを狙って刺激し、美しい身体を作っていくクラスです。	
		チェア体操	20	椅子に座った状態で軽い運動を行います。膝・腰に痛みのある方でも気軽に行えます。	
		転倒予防トレーニング	30	下半身をバランス良く鍛え、怪我のリスクを減らす事を目的とするクラスです(椅子使用、定員27名)	
		青竹体操	20	青竹を踏みながら足底筋を刺激し、全身の血行を促進することを目的としたクラスです。	
＜オリエント系＞	全ての方	コアトレ&ストレッチ	60	軽いトレーニングとストレッチを行うクラスです。 (トレーニングでタオルを使用します。タオルを持参してください。素足での参加となります。)	<p><b>・レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</b></p> <p>(最後のクールダウンまで行うことで運動の効果を得ることができます。)</p> <p>(ただし、途中で体調が悪くなった際は無理せず、他の方の迷惑にならないよう退室してください。)</p>
		バレトン	45	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を含み、シンプルな動きでありながら、たっぷり汗をかけるエクササイズです。	
		リフレッシュ体操	40	リンパやツボなど様々な要素を取り入れ心身共にリフレッシュしていくことを目的としたクラスです。	
		ピラティス&ストレッチ	45	ピラティスの要素を取り入れながら全身をほぐすクラスです。	
		元気アップ体操	45	有酸素運動を少し長めに行い代謝を上げた後、ストレッチを行います。	
		リラックスYOGA	45	様々なポーズをとることにより、呼吸を深めながら、ゆったりとリラックスしていきます。	
		YOGA	45	ヨガのポーズを行い、身体をリフレッシュしていくクラスです。	
		バランスコーディネーション	30/45	簡単なストレッチと筋カトレニングで身体のバランスと自律神経バランスを整えていくクラスです。	
＜カルチャー系＞	初中級者	太極拳	75	動き、意識、呼吸の三つを結びつけたバランス運動です。	<p><b>*コロナ感染症予防・防止対策の為、館内は全てマスク着用をお願いします。(プールエリア除く)</b></p> <p>マスクがない場合はジムの利用、スタジオレッスンの参加をお断りさせていただきます。</p>
		エンジョイフラ	60	ハワイアンフラダンスの基本を身に付け楽しむクラスです。体力のない方も気軽に参加できます。	
＜エアロビクス＞	初中級者	脂肪燃焼エアロ	45	基本的なエアロビクスを行い、心肺機能を向上させ脂肪燃焼を目指すクラスです。	<p><b>以上の内容を守り、皆さまに安全にレッスンを楽しんでいただきたいと思います。ご理解の程よろしくお願いたします。</b></p>
		シェイプアップエアロ	45/60	エアロビクスの動作を習得し、すっきりしたボディラインを目指すクラスです。	
		エンジョイエアロ	45	楽しくエアロビクスを行い、体力を向上させます。	
		ボディメイクエアロ	45	エアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせ理想のボディラインを目指すクラスです。	
		エンジョイシェイプエアロ	45	楽しく動きながらシェイプアップを目指すエアロビクスレッスンです。	
		ベーシックエアロ	45	シンプルに身体を大きく使って行うエアロビクスです。	
		ボクシングエクササイズ	45	ボクシングの動作で脂肪を燃焼させるクラスです。	