


# 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   |  |
|--------------|--|--|-------|---|--|
| ＜健康系＞        | <br>初心者 | モーニングストレッチ                                       | 15    | ゆっくり身体をストレッチします。運動前の準備をしましょう。                   | <p>★ レッスン参加の皆さまへお願い ★</p> <p><b>・レッスンの途中参加は <u>禁止</u> 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>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> <p><u>*感染症予防・防止対策の為、館内常に換気させて頂いております。</u></p> |
|              |  | 健康体操   | 15～30 | ストレッチや軽い筋力運動、バランス体操などを行うクラスです。                  |  |
|              |  | 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) |  |
|              |  | 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軽い筋トレを行うクラスです。(定員24名)         |  |
|              |  | 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。              |  |
|              |  | 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。        |  |
| ＜オリエンタル系＞    | 全ての方   | 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。                | <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>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> <p><u>*感染症予防・防止対策の為、館内常に換気させて頂いております。</u></p>   |
|              |  | DANCE・DANCE・DANCE                                | 45    | 色々な曲に合わせ、全開でダンスを踊って楽しく脂肪燃焼しましょう。                |  |
|              |  | アイソレーション・ストレッチ                                   | 30    | ダンスの基礎となる体の動かし方をマスターし、身体のバランスを整えましょう。           |  |
|              |  | オリエク   | 45    | オリジナルエクササイズ！毎回違う新鮮レッスン。どなたでも楽しみながらできる全身運動です。    |  |
|              |  | オリナッシュ   | 40    | オリジナルリフレッシュ体操！様々な要素をとり入れ、ユニークかつ効果的に心と身体をリフレッシュ！ |  |
|              |  | のびのびシェイプ   | 45    | 呼吸や姿勢を意識して代謝アップを目指します。簡単な運動を楽しく行います。            |  |
|              |  | バランスコーディネーション                                    | 45    | 簡単なストレッチと筋カトレー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。  |  |
|              |  | 機能改善ストレッチ&エクササイズ                                 | 45    | 身体の機能を改善させるストレッチやエクササイズを行います。                   |  |
|              |  | タイ式YOGA  | 45    | タイ伝統医学です。独特の呼吸法を行います。自己整体で免疫力を高めていきます。          |  |
|              |  | 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。                   |  |
|              |  | バレトン   | 45    | シニア層からも人気が高いバレトン。自分で強度を変えられる有酸素運動です。            |  |
| コアトレ & ストレッチ | 45   | 軽いトレーニングとストレッチを行うクラスです。(タオルを持参して下さい。素足での参加となります) |       |   |  |
| ＜カルチャー系＞     | 初中級者   | ZUMBAGOLD  | 45    | ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。低体力者向けのレッスンです。           | <p>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いたします。</p>   |
|              |  | ZUMBA  | 45    | ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。楽しく踊って脂肪燃焼させましょう。        |  |
|              |  | 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。                      |  |
|              |  | 楽しいフラ  | 45    | ハワイアンミュージックに合わせ、基本ステップとハンドモーションを身に着けます。         |  |
| ＜エアロ＞        | 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>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いたします。</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。            |  |