

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>	 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。	★ レッスン参加の皆さまへお願い ★ ・レッスンの途中参加は <u>禁止</u> とさせていただきます。 （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）
		健康体操	15	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）	
		ストレッチボール体操	20	ストレッチボ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。	
		腸活ストレッチ	15	腸を活性化させる（副交感神経を刺激）するストレッチや排便に必要な筋肉のトレーニングを行います。	
<オリエンタル>	全ての方	姿勢改善体幹強化	30	背骨の柔軟性を高めるストレッチや体幹強化トレーニングを行い、正しい姿勢を目指します！	・レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。 （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） 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。
		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。	
		オリエク(トレVer)	45	オリジナルエクササイズ！元気で動ける身体作りを目指すクラス。筋トレと有酸素運動の相乗効果で代謝UP！	
		オリナッシュ(ショート)	30	オリジナルリフレッシュ体操！つぼや経絡、リンパ、呼吸等様々な要素を取り入れ身体を整えるクラス！	
		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	30	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	30	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。	
		YOGA・YOGA30	30/45	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。	
		パレトン	30/45	シニア層からも人気が高いパレトン。自分で強度を変えられる有酸素運動です。	
		脂肪燃焼プログラム	45	有酸素運動と筋力強化を行い、代謝の向上と筋力強化を目指します。	
<カルチャー>	全ての方	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。	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。
		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	ビギナーエアロ	30/45	基本的なエアロビクスを学べるクラスです。エアロ初心者の方向けのクラスです。	
		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。	
		シェイプアップエアロ	45	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。	