

# 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 ★  ・ <u>レッスンの途中参加は 禁止 とさせていただきます。</u> （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）  ・ <u>レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</u> （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。
		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。	
		身体健やか体操	20	身体の筋肉や関節をスムーズに動かせるようにするクラスです。	
		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	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。	・ <u>レッスンの途中参加は 禁止 とさせていただきます。</u> （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）  ・ <u>レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</u> （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。
		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。	
		バレトン	30/45	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。	
		フィットネスダンス	45	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！45分でリフレッシュ！汗をかきたい方に！	
＜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	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。  どなたでも参加できるエアロビクス運動のクラスです。  エアロビクス初めての方も参加しやすいレッスンです。  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。	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。
		初級エアロ	45		
		GO！GO！エアロビクス	45		
		シェイプファンエアロ	45		
		シェイプアップエアロ	45		

