

# スタジオプログラム説明

😊 ⇒このマークのクラスはスタジオ初参加者にオススメです！  
 ★ ⇒強度を表します。 ☆ ⇒振り付けを覚える難度を表します。  
 ♡ ⇒インストラクター個性により変化有り ⇒レベルを調節可能！

## ●ダンスクラス / エアロピクス・ベンチ・ラテン

### エアロピクス

### ・ヒップホップ・フラ

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
入門エアロ	😊	30~40分	★	☆	音楽のリズムに合わせて伸び伸びと身体を動かす初心者向きクラス
初級エアロ		30~45分	★★	☆☆	音楽に合わせて何種類かの基本動作振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
リフレッシュエアロ		40~60分	★★	☆☆	前半は初級エアロ、後半は全身のコンディションを整える内容を行います
中級エアロ		45~60分	★★★	☆☆☆	難度と強度をアップしたエアロダンスを楽しめる初級から更に慣れてきた中級者向きクラス
オリジナルエアロ		50~70分	★★♡♡♡	☆☆♡♡♡	インストラクターの個性♡を生かしたエアロダンスの振り付けを楽しむクラス

### ベンチエクササイズ

入門ベンチ	😊	30~40分	★★	☆	音楽のリズムに合わせて台の上り下り動作を行い体力・筋力向上を目指す初心者向きクラス
初級ベンチ		30~45分	★★★	☆☆	音楽に合わせて何種類かの基本動作振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
リフレッシュベンチ		40~60分	★★★	☆☆	前半は初級ベンチ、後半は全身のコンディションを整える内容を行います
中級ベンチ		45~60分	★★★	☆☆☆	難度と強度をアップしたベンチダンスを楽しめる初級から更に慣れてきた中級者向きクラス
オリジナルベンチ		50~60分	★★♡♡♡	☆☆♡♡♡	インストラクターの個性♡を生かしたベンチダンスを楽しむクラス

### ダンスクラス

ラテンエアロ		40~50分	★★	☆☆	ラテンの動きで、腹部・腰部周辺のシェイプアップを目指すクラス
ヒップホップ		40分	★★	☆☆☆	ヒップホップの独特な動きと音楽を楽しむクラス
フィットネスフラ	😊	40~50分	★	☆	健康増進の為に作られた、フラダンスクラス
ハワイアンフラ	😊	50~60分	★	☆	ハワイアン・ミュージックに合わせて、ゆったりと踊る癒しのダンス

## ●コンディショニングクラス / 身体のコンディションを整える事を目指します！

### ピラティス

ピラティス入門	😊	30~50分	★	☆	ピラティス・ストレッチで腹部・腰背部の身体の軸となる部分を鍛えます
ピラティス		40~50分	★★	☆☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え身体のゆがみを整えます

### ヨガ

ヨガ	😊	50~75分	★	☆	身体マッサージとヨガで様々な不快感をなくし心身の調和を保つクラス
オキヨガ	😊	60~70分	★	☆	沖ヨガの体操・呼吸法瞑想法で心身調和を保つクラス(2人組動作も含む)
パワーヨガ		50~60分	★★	☆☆	ヨガの力強いポーズで筋肉や内臓といった深い層にまで刺激を与えます

### バレエ

フィットネス・バレエ	😊	30~50分	★	☆	バレエの動きで身体を動かしながら姿勢の改善・バランス向上を目指すクラス
------------	---	--------	---	---	-------------------------------------

### コンディショニング

ボディケア	😊	30分	★	☆	身体の調子を整える事を目的としたクラス
ウェープリング	😊	20~40分	★	☆	ウェープリングで身体を刺激しながら気持ち良く身体バランス向上を目指すクラス
コア	😊	40~50分	★★	☆	姿勢の改善・バランス向上を目的とした筋コンディショニングのクラス
アロマストレッチ	😊	40~60分	★	☆	アロマの自然植物の香りの中でストレッチを行い、心と身体を癒します
フットセラピー	😊	40~60分	★	☆	アロマの香りの中を裸足でコンディショニング。心身の調和を保つクラス
バレトン	😊	30~45分	★	☆	バレエ、ヨガ、フィットネスを融合した全身をくまなく鍛えるクラス
太極拳	😊	40~60分	★	☆	中国由来の心身鍛錬を目的とした太極拳で全身の強化を目指すクラス

## ●プレコリオ / 決まった振り付けと音楽で気持ち良くストレス解消！

### ダンスクラス

MEGADANZ(メガダンス)		30~60分	★★★	☆☆☆	世界のダンスを集結したダンス。動きをマスターする喜びを体感する事を目指すクラス
AFAA DISCO	😊	30~60分	★	☆	あの懐かしいDISCOをスタジオで！DISCOステップをフィットネス化した脂肪燃焼ダンスクラス
BAILA BAILA	😊	30~60分	★	☆	ラテンを中心にさまざまなジャンルのダンスで脂肪燃焼、カロリー消費を目指すクラス
リトモス		45~60分	★★★	☆☆☆☆	ヒップホップ・ラテン・サルサ・ジャズ・アラビアン・レゲトンを楽しむクラス
ZUMBA ゴールド	😊	30~50分	★	☆	ラテンの音楽・ダンスを融合させた初心者向けZUMBA入門クラス
ZUMBA STEP		30~50分	★★	☆☆	「どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！」でベンチを利用してZUMBAを楽しむクラス
ZUMBA		30~50分	★★★	☆☆☆	「どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！」でラテン系の音楽・ダンスを楽しむクラス
Dance With Me	😊	30~60分	★★★	☆☆	世界中のダンススタイル動作とノリノリな音楽で身体でも心でも楽しさを体感できるクラス
ボディジャム		30~45分	★★★	☆☆	人気な音楽の中でヒップホップ、ラテン等様々なダンスを楽しむクラス

### 格闘技クラス

ボディコンバット		30~60分	★★★★★	☆☆	様々な格闘技動作で脂肪燃焼・ストレス解消・体力向上を目指すクラス
----------	--	--------	-------	----	----------------------------------

### コンディショニングクラス

ボディバランス		60分	★★★	☆☆	ヨガ・太極拳・ピラティス要素の動きを音楽にのせて行なうエクササイズ
ボディバランス※FX (フレキシビリティ)	😊	30~45分	★⇒⇒⇒	☆⇒⇒⇒	太極拳やヨガの動きやストレッチを通して柔軟性を向上させることを目的としたクラス
ボディバランス※ST (ストレングス)		30~45分	★★★	☆☆	ヨガやピラティスの動きを通して筋持久力や体の軸となる部分の向上を目的としたクラス
太極舞	😊	40~60分	★	☆	東洋の武術・舞踊の要素の動きで、柔軟性・筋持久力向上、心身調和を目指すクラス

### 筋力トレーニングクラス 【定員制】 ※腰痛でお悩みの方は参加をご遠慮ください。またはスタッフに相談下さい。

ボディパンプ	😊	30~60分	★⇒⇒⇒	☆	バーベル×音楽に合わせて楽しく全身をくまなくシェイプアップを目指すクラス
ボディパンプテック	😊	15分	★⇒⇒⇒	☆	ボディパンプのテクニック(動きの説明・練習)クラス

## ●ショートクラス / 短時間でリフレッシュ！

ポールストレッチ	😊	15分	★	☆	ストレッチポールを使い身体後方をほぐし身体バランスを整えるクラス
リフレッシュストレッチ	😊	20分	★	☆	肩や腰を中心にストレッチを行い「肩こり」「腰痛」の改善を目指すクラス
リズム体操	😊	20分	★	☆	音楽に合せ、誰でも簡単にできる全身運動でリフレッシュするクラス