

エフバイエー・長電スイミングスクール/スタジオプログラム説明

●ダンスクラス/エアロビクス・ベンチ・ラテン・ヒップホップ・フラ エアロビクス

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

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付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
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

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
--------	--	--------	----	----	--------------------------------

●コンディショニングクラス/身体コンディションを整える事を目指します!

ピラティス

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
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
----	---	--------	---	---	----------------------------------

コンディショニング

筋膜ウェーブ	😊	20~40分	★	☆	ウェーブリングで筋膜を緩めほぐし、肩こり腰痛予防改善を目指すクラス
ウェーブリング	😊	20~50分	★	☆	ウェーブ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	😊	30~50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
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

●プレコリオ/決まった振付けと音楽で気持ち良くストレス解消!

ダンスクラス

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
リトモス		45~60分	★★★	☆☆☆☆	ヒップホップ・ラテン・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトンを楽しむクラス
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
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		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

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※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

●ショートクラス/短時間でリフレッシュ!

クラス名	初参加	時間	強度	難易度	内容
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