

スタジオレッスン 内容

種別	レッスン名	レベル	難易度	内容
エアロビクス & トレーニング	ウェイクアップ		初級	簡単なエアロビクスとストレッチを行ないます。
	はじめてエアロ		初級	初心者向け！ はじめての方、これからやってみてみたい方はここから。
	ビギナー		初級	初心者向け！ 少し慣れてきた方はこちらへ。
	ローインパクト	~	初中級	初心者からステップアップしたい方、体力をつけたい方はこちら。
	ボディシェイプ(ポディー)		中級	エアロビクスと筋トレを組み合わせたクラス。引き締め効果抜群！
	ファットバーナー	~	中級	脂肪燃焼を目的としたクラス。やや強度が高めです。
	ファットバーナー		上級	脂肪燃焼を目的としたクラス。強度が高く、走り・弾みます。
	かんたんステップ45		初級	ステップクラスの初心・初心者向けクラスです。基本的なフットワークを組み合わせ楽しみます。
	ステップ45	~	初中級	ステップ台を使ったクラス。ベーシックなクラスからステップアップしたい方。
	ステップ60	~	中上級	ベーシックから難度・強度を上げたクラス。
	ポディーアジャスト45・60	~	初中級	軽いエアロ(ビギナー)、軽い筋トレ、しっかりストレッチの3つを兼ね備えたクラス。
	ボクシングエアロ	~	中級	キックやパンチをコンビネーションで行い、有酸素運動を行なう。
	ブートキャンプ	~	初中級	筋コンやシンプルな動きやパンチやキックを取り入れた脂肪燃焼クラスになります。
	マーシャルボクササイズ	~	初級	ボクシングの動き等で、ストレス解消・筋力UP・スタミナUP・シェイプアップクラス。
チェアエクササイズ(チェア)		初級	イスを使いエクササイズを行ないます。座ったままでもできるので、エアロビクスより簡単です。	
ダンス	ハワイアンダンス		初中級	フラダンスをお楽しみください。
	フィットネスフラ		初級	フラダンスにフィットネス要素を取り入れたクラス。
	ジャズダンス		初中級	ダンスの基礎を学ぶクラス。魅せる踊りをめざします！
	ビューティーバレエ(バレエ)		初中級	ストレッチ、バーレッスンを中心にしたバレエの基礎を習得するクラス。
	チアエクササイズ	~	初中級	チアダンスとエアロビクスを組み合わせたプログラム。両方のパフォーマンスとしても活用OK。
その他	骨盤エクササイズ		初級	骨盤の歪みやズレをエクササイズの中で整え修正していくクラスです。家庭でも出来るレッスン。
	パワーヨガ		初中級	呼吸を意識した動きに集中を高め、全身の筋強化・柔軟性・バランスを整えるクラス。
	ソフトヨガ		初級	腹式呼吸を使い、ヨガのポーズを取り入れ身体をほぐしていきます。
	健美操		初級	ツボや経路を刺激して、心地よい音楽に合わせて体を動かし、心と体の両面を整えるクラス。
	ピラティス	~	初中級	身体のコアを意識し呼吸法を取り入れて、全身の筋肉をバランス良く強化するクラス。
	ポディークリエイト		初級	セルフマッサージ、ストレッチ、筋トレの3つの要素を組み合わせたクラス。
()は、正規レッスンの略になります。				

レッスンの途中参加は、60分・45分レッスンは開始から5分までとなっております。
 時間を過ぎた場合、スタッフから入室をお断りする場合がございますので、ご了承ください。
 バレエは別料金制プライベートレッスンもございます。担当者までお問い合わせください。