

## 2021年 フィットネススタジオ教室 内容

火	水	木	金	土
<b>姿勢改善ストレッチ</b> (松浦)	<b>リラックスヨガ</b> (吉村)	<b>ピラティス</b> (木瀬)	<b>ベーシックヨガ</b> (柴田)	<b>健康ヨガ</b> (竹井)
ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう！	身体の老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！	リハビリからアスリートまで取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地良さを感じながら体幹を鍛えましょう！	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	ゆっくりとした動きと深い呼吸で身体を整えます。健康な身体を目指しましょう！！
<b>かんたんエアロ</b> (松浦)	<b>バレトン</b> (吉村)	<b>ベーシックエアロ -基礎・初級-</b> (高橋)	<b>Yin Yang yoga</b> (Yuki yoga)	<b>キッズ体操</b> (竹井)
簡単な動きのコンビネーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう！	バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。	基本動作を反復し、エアロビクスに慣れて頂くプログラムです。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担をおさえた動きです。	心地よい暖かさのアロマの香りに包まれて、ゆっくりとポーズをとるヨガです。身体を芯からゆるめ疲労回復・集中力UP・身体の引き締めなどに効果があります。	跳んだり回ったり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。運動あそびを楽しもう♪
<b>フラダンス</b> (橋本)	<b>ZUMBA</b> (山田)	<b>ベーシックヨガ</b> (柴田)	<b>ルーシーダットン</b> タイ式ヨガ (井上)	<b>asicsキッズスポーツラボ</b> (竹井・金城)
ハワイの自然を愛し、美しく踊るクラスです。自然を感じながら、優雅に踊りましょう！	南米生まれのフィットネスダンスです。音楽に合わせて踊ること、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	タイに古くから伝わる健康法。今期は呼吸筋(肺を取り囲む筋肉)を意識して、足腰中心に鍛えることを目標に動かします。	アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！
<b>キッズチア</b> (竹井) はじめて(年中～小1)	<b>HIP HOP</b> (高橋) キッズ(年少～小2)	<b>キッズチア</b> (竹井) はじめて(年中～小1)	<b>リズムジャンプトレーニング</b> (西) (幼児)	<b>asicsシニアウオーキングラボ</b> (鈴木)
1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！！	1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	シニアのための運動プログラムです。80年代のヒットソングを聴きながら楽しく運動できます。いつまでも自分の足で歩ける身体を作りましょう！
<b>キッズチア</b> (竹井) ステップ(小2～小6)	<b>HIP HOP</b> (高橋) ジュニア(小3～小6)	<b>キッズチア</b> (竹井) A☆SPLASH	<b>リズムジャンプトレーニング</b> (西) (小学生)	<b>太極拳</b> (山根)
1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！！	1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。(他クラスからの進級クラスです。)	リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	ゆっくりとした動きで、体幹とバランス感覚を鍛えられます。下半身の引き締めや膝痛予防にも！
	<b>リフレッシュエアロ</b> ~初級~ (高橋)	<b>ZUMBA</b> (吉田美)	<b>美ラインエクササイズ</b> (小松)	<b>骨盤ヨガ</b> (木村)
	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。	ラテン系の音楽を中心に、楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しめます！	エクササイズでインナーマッスルを鍛えます。女性らしいしなやかな美ボディに！！	身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！
				<b>親子リズムジャンプ教室</b> (西)
				音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ぜひ親子でご参加ください！（ご家族、お友達も参加できます。）
				<b>リズムジャンプエクササイズ</b> (西)
				音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！