

フィットネススタジオ教室 内容

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|---|
| 姿勢改善ストレッチ (松浦) | リラックスヨガ (吉村) | ピラティス (木瀬) | ベーシックヨガ (柴田) | 健康ヨガ (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！！ |
| かんたんエアロ (松浦) | バレトン (吉村) | ベーシックエアロ -基礎・初級- (高橋) | Yin Yang yoga (Yuki yoga) | キッズ体操 (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。 | 心地よい暖かさや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♪ |
| フラダンス (橋本) | ZUMBA (山田) | ベーシックヨガ (柴田) | ルーシーダットン タイ式ヨガ (井上) | asicsキッズスポーツラボ (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。今回は呼吸筋(肺を取り囲む筋肉)を意識して、首肩中心に動かします。日常生活の凝りをほぐしましょう。 | 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！ |
| キッズチア (竹井) はじめて(年中～小1) | YOGAピラティス (山田) | キッズチア (竹井) はじめて(年中～小1) | SHI-SETトレーニング (西) | asicsシニアウオーキングラボ (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。 | ピラティスでインナーマッスルを鍛え、ヨガでカラダをほぐします。身体の不調を整えましょう。 | 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。 | 身体機能や体感覚バランスを、整えたり鍛えたりします。講師のオリジナルメソッドです☆ | 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！ |
| キッズチア (竹井) ステップ(小2～小6) | HIP HOP (高橋) キッズ(年少～小2) | キッズチア (竹井) A☆SPLASH | 2.3歳児親子で リズムジャンプ教室(西) (2.3歳児親子) | 太極拳 (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。) | 2.3歳児親子対象のリズムジャンプです。親子で楽しく感覚と身体を鍛えましょう！ | 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！ |
| | HIP HOP (高橋) ジュニア(小3～小6) | ZUMBA (吉田) | リズムジャンプトレーニング (西) (幼児) | 骨盤ヨガ (木村) |
| | 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！！ | 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！ | 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！ | 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！ |
| | リフレッシュエアロ ~初級~ (高橋) | | リズムジャンプトレーニング (西) (小学生) | 親子リズムジャンプ教室 (西) |
| | 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。 | | 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！ | 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。） |
| | | | 美ラインエクササイズ (小松) | リズムジャンプエクササイズ (西) |
| | | | 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！！ | 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！ |