

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)	asicsキッズスポーツラボ (岡本)
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！	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！
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)	太極拳 (山根)
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。	心地よい暖かさと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。	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！
フラダンス (橋本)	ZUMBA (山田)	RAKU YOGA (寄本)	ルーシーダットン タイ式ヨガ (井上)	骨盤ヨガ (木村)
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で、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！	やさしいヨガの動きと深い呼吸で身体の不調を整えます。体质改善・代謝UP・リラックス効果があります。	タイに古くから伝わる健康法。呼吸筋(肺を取り囲む筋肉)を意識して、基礎体温を上げましょう。今期は、偏頭痛予防、首こり改善です。	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！
キッズチア (竹井) はじめて(年中～小1)	YOGAピラティス (山田)	ベーシックヨガ (柴田)	SHI-SEトレーニング (西)	親子リズムジャンプ教室 (西)
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。	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！	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☆	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。)
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) はじめて(年中～小1)	2.3歳児親子で リズムジャンプ教室(西) (2.3歳児親子)	リズムジャンプエクササイズ (西)
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。	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！	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！
KICK OUT (沖)	HIP HOP(高橋) ジュニア(小3～小6)	キッズチア (竹井) A★SPLASH	リズムジャンプトレーニング(西) (幼児)	
本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れましょう！	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！	
	HIP HOP(高橋) 中学生以上	ZUMBA (吉田)	リズムジャンプトレーニング(西) (小学生)	
	音楽にのって身体を動かすことで、運動不足解消やストレス発散にもなります！かっこよく踊りたい学生さんも参加してください♪	ラテン系の音楽を中心に、楽しし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！	
	リフレッシュエアロ～初級～ (高橋)		美ラインエクササイズ (小松)	
	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。		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！！	