

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。	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、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。体質改善・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、楽しく滝汗をかく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！	
	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！！	