

# 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>ポールストレッチ</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！	ポールを使って筋肉をほぐし、背骨を中心に姿勢のゆがみを改善していきます。猫背、肩こり、腰痛の方におすすめです。
<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> (井上)	<b>asicsキッズスポーツラボ</b> (竹井)
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！	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！	ルーシーダットンは、自分で自分に施すタイ式マッサージです。冷え性改善にいかがでしょうか？	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>キッズア</b> (竹井) はじめて(年中～小1)	<b>YOGAピラティス</b> (山田)	<b>キッズア</b> (竹井) はじめて(年中～小1)	<b>SHI-SEトレーニング</b> (西)	<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。	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ロッドです☆	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！
<b>キッズア</b> (竹井) ステップ(小2～小6)	<b>HIP HOP(高橋)</b> キッズ(年少～小2)	<b>キッズア</b> (竹井) A☆SPLASH	<b>2.3歳児親子で</b> リズムジャンプ教室(西) (2.3歳児親子)	<b>骨盤ヨガ</b> (木村)
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。(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！	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>KICK OUT キッズ(沖)</b> (小学生)	<b>HIP HOP(高橋)</b> ジュニア(小3～小6)	<b>ZUMBA</b> (吉田)	<b>リズムジャンプトレーニング(西)</b> (幼児)	<b>親子リズムジャンプ教室</b> (西)
KICK OUT小学生クラスです。音楽に合わせてキックやパンチをすることで、本格的な格闘技の動き体感できます！親子での参加も可能です！	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ましょう！！	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！	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>KICK OUT</b> (沖)	<b>HIP HOP(高橋)</b> 中学生以上		<b>リズムジャンプトレーニング(西)</b> (小学生)	<b>リズムジャンプエクササイズ</b> (西)
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！	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♪		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。ダイエットにも効果あり！
	<b>リフレッシュエアロ</b> ～初級～ (高橋)		<b>美ラインエクササイズ</b> (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！！	