

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)	ポールストレッチ (東)	ピラティス (木瀬)	ベーシックヨガ (柴田)	ポールストレッチ (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！	ポールを使って筋肉をほぐしながら、姿勢を改善していきます。睡眠後の崩れた姿勢を整えて、気持ちのいい1日を送りましょう！	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。
かんたんエアロ (松浦)	リラックスヨガ (辻)	太極拳 (山根)	かんたんエアロ&ストレッチ (柴田)	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！	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！！	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！	音楽に合わせてながら、基本の動作を組み合わせて動いていきます。運動不足解消、ストレス発散にもなります。いい汗をかきましょう！	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♪
キックボクササイズ キッズ(沖) (小学生)	バレトン (辻)	ベーシックエアロ -基礎・初級- (高橋)	Yin Yang yoga (Yuki yoga)	asicsキッズスポーツラボ (竹井)
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！	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、エアロピ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。	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！
キックボクササイズ (沖)	キックボクササイズ (沖)	ヘルヴィス🏋️ ワーク (勝見)	ルーシーダットン (井上)	骨盤ヨガ (木村)
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！	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！	骨盤を中心に全身を整える自力整体。姿勢改善や美しいボディラインづくりを助け、筋膜ケアで血流を促し不調を緩和します。	ルーシーダットンで、自分の自然治癒力を引き出しましょう。身体の変化を楽しんでみませんか？	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！
	卓球教室 (山本)	キッズチア (竹井) はじめて(年中～小1)	美ラインエクササイズ (小松)	
	卓球の技術を向上させたい人、運動不足を解消されたい人、何かを始めようと思う人など、生涯スポーツとして長くできる卓球を本格的にやってみませんか？	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。	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！！	
	HIP HOP(高橋) ジュニア(小3～小6)	キッズチア (竹井) A☆SPLASH		
	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。)		
	HIP HOP(高橋) 中学生	ボディピラティス (藤原)		
	音楽によ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♪	意識的に体幹を使うことで、ご自身で姿勢を整えられます！毎日を健康に過ごせる体を作りましょう♪		
	リフレッシュエアロ～初級～ (高橋)			
	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。			