

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)	ボールストレッチ (東)	ピラティス (木瀬)	ベーシックヨガ (柴田)	ボールストレッチ (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！	ボ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！	ボ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！	身体のお老廃物を流し、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で動いていきます。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♪
アロマフット&ストレッチ (竹中)	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)
裏を自ら触れて感覚を呼び覚まし、天然アロマの香りとストレッチで全身をゆめて巡らせるセルフケアレッスンです。 本レッスンでは天然オイル及びアロマ精油を使用いたします。	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。	心地よい暖かさとお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！
ジョギングエアロ (竹井)	卓球教室 (山本)	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)
走る、跳ぶの動きを取り入れた、全身を動かすエアロプログラムです。無理なく体力アップ！脂肪燃焼を目指します！	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、何かを始めてみようと思う人など、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？	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！
	HIP HOP(高橋) ジュニア(小3～中学生)	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)	
	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。	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！！	
	リフレッシュエアロ～初級～ (高橋)	キッズチア (竹井) A☆SPLASH		
	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。	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。)		
		ボディピラティス (藤原)		
		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♪		
		ZUMBA🇯🇵 (寺村)		
		世界のダンス音楽を取り入れたダンス、フィットネスプログラムです。簡単、楽しい、誰でもできる！一緒にいい汗を流しましょう！		