

★スタジオクラスご紹介&今月のオススメレッスン ★

ZUMBA

11月10日(土)
11:45~/太田

アップビートな世界各国のリズムにのせて、
楽しく簡単にエクササイズできる
ダンスクラスです!!

~心と身体のリラックス!~

ヨガ



11月24日(土)
10:30~/坂本

全身の調整を行いながら
心身のリラックスを促します。
初めての方にもオススメのクラスです。

	クラス	強度	難易度	靴	効果	内容
筋トレ	THE・トレーニング	普通	普通	○	筋力アップ	全身のトレーニングを行っていく限定クラスです。 自体重や道具を使った簡単な動きで身体の引き締めを行います。
調整・機能改善	骨盤ストレッチ	低	低	×	リフレッシュほぐし	骨盤周りの筋肉をほぐしながら 身体全体のバランスを整えていきます。
	ヨガ	普通	普通	×	歪み改善 心身リラックス	全身の調整を行いながら ヨガのポーズで心身のリラックスが得られます。
	ピラティス	普通	普通	×	深層筋に 働きかけ	身体の内側にある筋肉に働きかけ、歪みを整え、 冷えの予防効果もあります。
	骨盤エクササイズ	普通	普通	×	歪み改善 冷え予防	骨盤の開き、歪み、前傾、後傾による身体の不調を 動きを入れながら改善し基礎代謝を上げ体調を整えます。
ダンス	ZUMBA	高	普通	○	楽しむ プログラム	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラス。 楽しみながらたくさん汗がかけるクラスです。
	ボディシェイプ ~バレエスタイル~	普通	普通	×	楽しむ プログラム	バレエとダンスをミックスさせ、踊りながら身体の引き締めが 出来るクラスです。初めての方でも大丈夫です!
アクティブ	エアロウォーク 初級	普通	普通	○	心肺機能向上	音楽に合わせて運動する、誰でも簡単に楽しめるプログラムです。
	シェイプアップ ウォーク	普通	普通	○	脂肪燃焼	ウォークにホップや弾みを取り入れたクラスです。 少しキツくなる分、体脂肪の燃焼に効果的です。
	ダンベル シェイプアップ	普通	普通	○	身体引き締め	ダンベルを使用し身体の筋肉を刺激することで、 気になる部分の引き締め効果が期待できます。
	Reebok マーシャルアーツ	普通	普通	○	楽しむ プログラム	格闘技のキックやパンチを取り入れた、ストレス解消のクラスです。 ウエストや二の腕の引き締めはもちろん、気持ちよく汗がかけます。