

★スタジオクラスご紹介&今月のオススメレッスン ★

エアロウォーク初級



1月5日(土)
10:30~/広島

2019年動き始めは、
一緒に汗を流して気持ちよく新年を
迎えましょう!!

バレトン

1月26日(土)
10:30~/高岡

フィットネス・バレエ・ヨガ、それぞれの動作を繋ぎ合わせ、動き続ける有酸素運動です。
全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上も期待できます。

	クラス	強度	難易度	靴	効果	内容
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。
	ヨーガ	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 ヨーガのポーズで心身のリラックスが得られます。
	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。
	バレトン	普通	普通	×	バランス向上	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ、全身の筋力バランス、 柔軟性、心肺機能の向上を目的としたクラスです。