

# ★スタジオクラスご紹介&今月のオススメレッスン ★

## バレトン

2月16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。

## エアロウォーク初級

2月21日(木)  
10:30~/山中

音楽に合わせて運動するはじめての方にオススメのクラスです。

	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。
	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。
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。
	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。