

スタジオレッスン紹介

★…初めての方 ★★…慣れてきた方・少しチャレンジしたい方
★★★…しっかり動きたい方 ★★★★★…とにかく動きたい方

3ヵ月に一度音楽と動きが変更します。
時間により の数が変わります。

エアロビクスレッスン

エアロビクス ★~★★★★

ショートエアロ ★

軽快なリズムの音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。初心者から上級者まで、幅広いクラスがございますので、ご自身の体力に応じたクラスをお選びください。心肺機能の向上に役立ちます。

ステップ ★★~★★★★

上半身の動きに“台の昇り降り”を組み合わせたものです。台の高さを変えることで運動の強さを調節します。足腰に負担をかけることなく楽しめます。

ラテンエアロ ★★

ラテンの曲に合わせて、ラテンのステップ(骨盤の回旋等)を取り入れながら行う有酸素運動(エアロビクス)です。

ボディパンプ30-45-60

コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短時間でカラダを引き締め、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインに変身します。シェイプアップ世界最速の方程式(バーベル)×(音楽)

ボディコンバット30-45-60

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作を取り入れたクラスです。とにかく楽しいので、レッスンはあっという間にフィニッシュ。(エアロ)×(格闘技エッセンス)

ボディバランス30-45-60

ヨガ、太極拳、ピラティスなどに基づくストレッチング、コアトレーニングを組み合わせたエクササイズです(東洋古来のエクササイズ)×(ストレッチング・コアトレーニング・ミュージック)

ボディジャム30-45-60

ダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオワークアウトです。振り付けは曲が流れる中で少しずつ覚えていきますので、ダンスを始めたい方にもオススメです。(ダンス)×(音楽)

レズミルズ トーン

トーンとは「引き締める」という意味です。ゆっくりとした音楽でヨガの動きを取り入れ筋力向上、コアの強化を目指します。シンプルな動きで自分に合った強度を選ぶことが出来るクラスです。(ストレッチング)×(音楽)

ダンスレッスン

ダンスミックスエアロ ★★~★★★★★

ジャズ・Hip Hop・ハウスなど多彩なジャンルが含まれているクラスです。前半はストレッチとトレーニング、後半は振り付けを中心に行っていきます。

HIPHOP&SOUL ★★

ダンスを始めたい方にオススメです。年齢に関係なく気軽に参加できる内容です。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

かんたんバレエ ★★

年齢や経験を問わず、どなたにも分かりやすくゆっくり繰り返しバレエの基礎を学びます。美しい姿勢を身につけて、心身ともに健康になりましょう!

ストレッチジャズ ★★

マットを使いストレッチから入ります。基本的な体の使い方を身につけながらバラード曲で伸びやかにダンスをします。振り付けは1・4・7・10月に変わります。

ラテン ★★

ラテン系を中心に音楽とダンスフィットネスを楽しむエクササイズです。ラテンの様々なリズムをベースにしたコアの筋肉に働きかけ、ダンサーの様な引き締まったボディラインを目指しましょう。ラテンのリズムはサルサ、ソン、レゲトン、マンボ、サンバなど。情熱のラテンダンスを楽しみましょう。

スタイルアップバレエ ★

バレエパーをしいバレエで行う基礎レッスンを通して美しい姿勢、立ち方、バランスの取り方等を身につけていきます。その後、ターンやウォーキング等、ダンスの基本の動きを丁寧に練習していきますので、初めての方でもお気軽に参加できます。バレエシューズがない方は裸足または靴下でご参加ください。

フラビクス ★

フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。ゆったりと腰を揺らしながら行う緩やかで優雅なエクササイズです。動きを覚えることも目的としていますので、初めての方でも参加していただける内容です。

ジャズ ★★

ストレッチや基礎をベースに様々な曲に合わせて身体を動かします。一緒に楽しんでダンスしましょう! 振り付けは1・3・5・7・9・11月に変わります。

フラダンス ★★

フラダンス初級 ★

健康維持と体型を整える“心のためのダンス”です。動きは海波風花星などハワイの美しい自然の風景の描写であったり愛情を表すしぐさを表現していきます。素足でご参加できます。

ジャズダンス ★★

ジャズコンビネーション ★★

エアロビクスとは違ったリズムで進み、首、肩、胸などを動かすエクササイズとストレッチを行った後、ダンスに入っていきます。コンビネーションクラスは様々なジャンルの曲で振り付けしていきます。

ZUMBA ★★

ラテン系の音楽とダンスが融合されたエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたインターバルトレーニング形式のプログラムです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費することができます。初めての方はまず音楽から楽しみましょう!

バランスボールEX.45 ★

ボールエクササイズとは、その名の通り、ボールの特性を活用して体を動かし、健康維持や体力増強をはかるクラスです。ボールを押したり、ボールに寄りかかったりして、運動をすすめていきます。

ロクサンレッスン

モーニングストレッチ ★

朝、起きたての体にじわーっと染み込むストレッチと一緒にいきましょう。内容と担当は曜日ごとに変わりますので毎日が新鮮!!難しい動きはありません。少し体力に自身の無い方でも大丈夫! 皆さんの朝一番の笑顔をお待ちしております

棒エクササイズ ★

1本の棒を利用して有酸素運動や筋力強化運動にバランスや柔軟性、さらにリラクゼーションまで行えます。転倒防止に効果的です。

ヨガ系レッスン

季節のヨガ ★~★★★

日本の四季にあわせて、身体によいポーズ季節を感じられるポーズをとり入れたクラスです。ほくし、ゆるめ、心、身体の声聞きながら、頑張りすぎない、無理しない、心地よい時間を一緒に過ごしませんか?

パワーヨーガII ★★

パワーヨーガI ★★

一呼吸、一動作で連続的にポーズを続けポーズが決まったところで静止集中していきます。筋トレ要素も高く、積極的に身体を作っていきます。シェイプアップ効果と深いメンタル効果を得て心と体を健やかに整えていきます。

リラックスヨーガ ★

伝統的な日本スタイルのヨ・ガで座位のポーズを中心に行います。深い呼吸とともにひとつひとつのポーズをゆっくりと丁寧に、自分自身を内側から観察していきます。心身と共に癒し効果の高いヨーガです。

簡化24式太極拳 初中級編 ★

「伝統太極拳」の套路(とうろ)を基にして作られた、世界中でもっとも普及している太極拳です。簡化太極拳といわれていますが、高度な技術が必要とする、とても美しく(奥の深い太極拳)です。一つ一つの套路を習得していきますながら、より動作を洗練させていきます。基本的な動作(基本功)の練習から行っていきますので、どなたでもご参加いただけ、それぞれのレベルで愉しめるプログラムです。

ストレッチ&リラクゼーション ★

一日の身体の疲れを、全身を気持ちよく伸ばして心と身体をリフレッシュします! ご自分の柔軟性に合わせて行うことができますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

マットトレーニング ★

自重やボールを使ってマットの上でトレーニングを行います。日常生活を快適に過ごすために必要な筋力や筋持久力をつけ、関節の柔軟性を上げていきましょう。肩こり、腰痛、膝痛を予防したい方、マシンでのトレーニングが苦手な方におすすめです。

楊名時健康太極拳 ★~★★★★

太極拳とは、武術であり、芸術であり、哲学を含んだ心身の健康法です。身体を動かしながら、瞑想(めいそう)・禅の状態に導いていくことにより心まで整える健康法です。

スローヨーガ ★

呼吸を重視したヨガのクラスです。美しいポーズを取ることよりも、刺激を受けた所に意識を集中させ、呼吸をコントロールしながら、じっくり自分の心と体に向き合っていきます。

やさしいピラティス ★

身体の芯(コア)を整え、筋力を強化します。身体に集中しながら均等のとれた美しいボディラインと心と体のバランスを目指します。

陰ヨーガ ★

陰ヨーガはポーズの静止時間が長く、通常3-5分静止していきます。筋肉へのアプローチではなく、関節の柔軟性を高める目的のヨーガです。ポーズを行う際は、出来るだけ脱力し、筋肉をゆるめていきましょう。体がゆるむことで、心もリラックスしていきます。動きが少ないので、初心者の方、激しい運動の苦手な方にもおすすめです。

かんたんヨーガ ★

呼吸をしながら気持ちを落ち着かせ、優しいポーズと共に、普段使っていない部分を伸ばし身体のだるさを取っていきます。簡単なポーズもしながらバランスもアップしていきます!

姿勢改善ピラティス ★

ピラティスは、年齢に関わらずどんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。普段の身体の動きの癖を見直し、負担を軽減することで姿勢につながります。楽しみながら、本来の身体の動きを取り戻してみませんか?

コアトレーニング ★~★★★

姿勢を維持する体幹を鍛えるトレーニングです。簡単な動きですので、初めての方でもご参加いただけます!

XCO(エクスコ) ★

XCOという道具を利用して縦・横に振りながら楽しく全身運動を行います。インナーマッスルが鍛えられたり、消費カロリーがアップするなど、様々な効果が得られます。

フットケア ★

筋肉のコンディションを整え、身体本来の姿勢へ調整していくクラスです。リラックスしながら後半は下肢マッサージを行います。普段激しいトレーニングをしている方にも、最近調子が悪く運動がツライという方にも、すべての方におすすめです。

コアリセット ★

ストレッチボールを使ってベーシックという予め決まっている一連の流れを行います。姿勢が正しい、正しい身体の動きを再学習させることで肩こりや腰痛が楽になり、快適な身体活動を手に入れることができます。

チャレンジプログラム

毎週土曜日、内容が変更となります。レッスンの内容は何になるか? また担当者は誰になるか? お楽しみなプログラムです。是非、色々なレッスンへチャレンジしてみてください!

スリムEx ★

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングです。初めて参加される方もお気軽にご参加してください。たくさん汗をかいてスリムボディを目指しましょう!!