

# スタジオプログラム内容・レベル一覧

## エアロビクス・ステップ

＜気分転換&元気を復活させるプログラム＞

リズム&フィットネス	30	🟢	リズムに合わせ、簡単な動きで身体を動かし、楽しみながら健康や体力の維持・向上を目指すしていくクラス
はじめてエアロ	30	🟢	かんたんな動きの組み合わせで、全身を動かすクラス
あるくエアロ	45	🟡	かんたんなはすみが入らない動きでエアロを楽しむクラス
はずむエアロ	45	🟡	かんたんな動きの中に、シャッセ・ホップなど少し弾む動作が加わるクラス
シェイプアップエアロ	45	🟡	シンプルな動きの脂肪燃焼エアロビクスクラス
たのしくエアロ	45	🟡	基本のステップ等でしっかりと全身を使って動きます。どなたでもエアロを楽しめるクラス
ダンスエアロ	45	🟡	エアロの基本の動作にダンスの要素を加え、肩や腰を動かす事によってより多くの運動効果が得られる楽しいクラス
パワーエアロ	45	🟡	シンプルな動きの中にジョギング・ジャンプが入る持久力UPエアロ
ラテンエアロ	45	🟡	ラテンの動きを取り入れたエアロビクス。細かいステップやターンがあり、中級者以上を対象としたクラス
コリオMix	45	🟡	ラテン・ジャズ・ファンク・ヒップホップの動きを組み合わせたダンスクラス
かんたんキックBOX	45	🟡	エアロビクスにボクシングの基本パンチ&キックを組み込んだストレス解消&体カアップできるクラス
かんたんステップ	45	🟡	かんたんな動きでステップ台運動を楽しむクラス
ステップアップステップ	45	🟡	色々な動きでステップ台を楽しむクラス。難しいステップにもチャレンジします

## ダンス・その他

＜動く事の楽しさを感じ、身体の中のリズムを目覚めさせるプログラム＞

はじめてHIPHOP	45	🟡	リズムにのって楽しく身体を動かすダンスの入門クラス
Girls hip-hop	60	🟡	女性らしさを生かしたダンスですが、男性もOKです！
ストリートダンス	60	🟡	本格的なダンスの基礎などをやりつつ、フリ付けも学べるクラス 音楽にノって楽しく踊れます！！
ZUMBA®	45	🟡	ラテンを始めとした世界中のダンス音楽を取り入れて創造された、ダイナミックで、おもしろくて、効果的なフィットネスエクササイズ
リトモス	30	🟡	様々なダンス要素が入ったダイナミックなダンス系レッスンです。3か月ごとに新しい曲がアップデートされるプレコリオプログラム。
DISCO DANCE	45	🟢	ディスコサウンドにあわせて楽しく行うダンスエクササイズ
FitnessHula	40	🟡	フラダンスのステップを楽しみながら無理なく簡単に安全に行うことができる運動です。気軽にフラを楽しみたい方にオススメ。
太極舞	30	🟢	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプレコリオプログラム

## ヨガ・ピラティス系

＜心と体が持つ本来の力を取り戻し、若返り&体力を回復するプログラム＞

ヨガ	45・60	🟢	呼吸法に基づいて心身のバランスを保ちます。初心者の方でも気軽に参加できるクラス
ウェーブリングヨガ	45	🟢	ウェーブストレッチリングを使ってヨガのポーズを行う事で、体の使い方やポーズの効果をより体感していただくクラス
ルーシーダットン	45	🟢	タイに古くから伝わる健康体操で、柔軟性は問いません。一定の法則に従った呼吸と共にカラダを動かし自分を整える為のクラスです。
ボディーメイクヨガ	45	🟢	ヨガの呼吸と動きを取り入れながら、無理なくからだを整えるクラス
ピラティス	45	🟢	腰部や腹部の深い筋肉に意識を集中させ、美しいボディーラインを目指すクラス
チェアヨガ	30	🟢	椅子を使用したヨガです。体力や筋力がなくても無理なく安全に行う事ができます
Flow Yoga	60	🟡	アーサナからアーサナへ流れるようにゆったり動きを繋いで行うヨガ
心と体とつながるyoga	60	🟡	呼吸を大切にしながらアーサナを行うことで自身の体に意識を向けます。心と体と両方を大切にyogaです。運動初心者から、上級者まで参加可能です

## アクア

＜水の特性（水温・水圧・抵抗・浮力）を利用した水中プログラム＞

アクアウォーキング	30	🟢	水の特性を利用し、水中で歩くことを中心としたどなたでも参加できるクラス
アクアピクス	20	🟢	水中で、音楽に合わせて体を動かします。水圧により、高い脂肪燃焼効果が期待できるレッスン

## コンディショニング系

＜体を整え、筋力・体型・姿勢を作り上げるプログラム＞

ストレッチボール	30	🟢	ストレッチボールを使い、姿勢改善をめざして体を整えます。
ボールEX	30	🟢	大きなボールを使ってバランス感覚を養い、体幹部を引き締めていくクラス
FITNESS養生気功	45	🟡	歴史ある気功のメソッドをフィットネスに取り入れたプログラム。全身の関節とインナーマッスルを動きながらほぐします。
青竹ピクス	20	🟢	青竹を使ったエアロビクスです。足のツボを刺激して全身の血行を良くしていくことができます。
ひめトレ	30	🟢	『ひめトレストレッチボール』というツールを使用したプログラムです。骨盤底筋群を鍛えたり、体幹トレーニングをし、きれいな背筋を取り戻します。
ボディーメンテナンス Q-REN	30	🟢	ストレッチ・骨盤体操・リラクゼーションの為に呼吸法を組み込み、心と頭と身体を様々なストレスから解放し、生活の質や運動パフォーマンスをあげるクラス
ダンベルEX	30	🟢	全身を鍛えていくプログラムです。関節の動きを意識して、丁寧な動作で筋トレをしましょう！

### 営業時間

平日 10:00~22:00  
土曜 10:00~20:00  
日祝 10:00~18:00

休館日 毎週金曜日  
年末年始  
その他

〒623-0011  
綾部市青野町西馬場下27-2  
☎ 0773-40-1788