

# 10~12月 スタジオプログラム

## 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	🟢	リズムに合わせて、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
あるくエアロ	45	🟡	かんたんなはし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
エンジョイエアロ	45	🟡	あるくだけでなくジャンプやターンも加えながら音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行うクラス
FUN DANCE	45	🟡	様々なジャンルの曲に振り付けをして、全身でエクササイズを楽しむクラス
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
天空大河	45	🟡	伝統的な武術や格闘技の動きを取り入れた力強さと優雅さを両立させたクラス
ダンスエアロ	50	🟡	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
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	50	🟡	ステップ台運動に少し慣れた方対象、シンプルな動きで汗をかくステップクラス

## 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
太極舞	45	🟢	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
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!!
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。
ZUMBA®	45/60	🟡	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	45	🟡	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。
青竹ピクスPlus	45	🟢	前半は音楽に合わせて青竹を踏み、足裏から全身の血行を良くしていきます。後半は体幹トレーニングとストレッチで体を整えます。
リットコリオmix	45	🟡	あらゆるジャンルの音楽にノって、心身ともに楽しむフィットネスダンスクラス
コリオmixライト	50	🟡	シンプルなダンス要素を組み合わせ、様々なジャンルの曲を楽しむダンスクラス
コリオmix	50	🟡	ダンステクニックを取り入れ、様々なジャンルの曲に合わせて踊るクラス

## 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	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
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
免疫力upゆったりYOGA	45	🟢	正しい呼吸法を行い、免疫力upを目指します。また、ホディーケアを取り入れゆったり身体を緩めて行きます。
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。
やさしいヨガ	45	🟢	誰にでも行えるゆったりした動きのヨガです。深い呼吸と心地の良い伸びを全身で感じましょう。
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
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
お気楽ピラティス	60	🟢	できるかできないか?そんな心配より身体を動かしてみよう!寝ころんだまま座ったままの動作がメインのお気楽エクササイズです。

## 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
-----------	----	---	-------------------------------------

## 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〉

ストレッチポール	30	🟢	ストレッチポールを使い、姿勢改善をめざして体を整えます。
Night Relax Stretch	45	🟢	リラックス・リフレッシュ・安眠促進効果などを目的とした、ゆるっと身体を整えるクラス
ダンベルEX	30	🟢	ダンベルを使ってトレーニングをするクラス
スッキリ!	30	🟢	リンパ流し・腸活・肩こり改善など、月ごとにアプローチを変えながら身体を内側から整えるクラス
フルボディー・ワークアウト	30	🟢	自重でのワークアウトを主に、リズムカルな音楽に合わせて全身を引き締めていくトレーニング要素のあるクラス
美姿勢ウォーキング	45	🟢	歩くための筋力や体幹、バランス力を整えながら、幾つになっても美しい姿勢で歩ける身体づくりをしましょう。
ウェーブストレッチ	30	🟢	ウェーブストレッチリングを使用し、ほぐす・伸ばす・引き締めることでしなやかな理想的なボディーアーチを作ります

### 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