

2019年

# 4~6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、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・向上を目指していくクラス
ウェーブピクス	20	🟢	ウェーブストレッチの特性を生かし、リングを持ちながら音楽に合わせて有酸素運動を行います
はじめてエアロ	30	🟢	かんたんな動きの組み合わせで、全身を動かし、エアロビクスを楽しむクラス
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
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	60	🟡	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
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
ZUMBA® STEP	45	🟡	従来のステップエクササイズの基本にZUMBA®の楽しさが加わり、楽しく効果的なワークアウトを提供します
ステップアップステップ	45	🟡	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
エンジョイエアロ&ストレッチ	45	🟢	シンプルでも、楽しくしっかり体を使って動けるエアロと、ストレッチをくみあわせたクラス
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

## 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
ヒップホップ	60	🟡	いろんなダンスの基本的な動きを取り入れたクラス
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!!
マナフラ	40	🟡	体内に新たな気を取り入れ、ハワイアンフラで健康維持を図るクラス
ZUMBA®	30	🟡	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
ジャズファンク	60	🟡	ジャズファンクの基本ステップを組み合わせ、ダンスを楽しむクラス
DISCO WORLD	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

## 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
はじめてフィットネス パワーヨガ	45	🟢	はじめてパワーヨガのクラスにアサナ（ポーズ）を加え、より呼吸と身体の繋がりを感じていただくクラス
フィットネスパワーヨガ ベーシック	50	🟡	パワーヨガのアサナを取り入れ、全身をバランス良く動かし流れるような動きで心身の調和を目指すクラス
フィットネスパワーヨガ チャレンジ	60	🟡	フィットネスパワーヨガのレベルアップクラス。バランス系のアサナを加え、より体幹部の安定と呼吸に集中します
アジアンstyle~整えヨガ	45	🟢	柔軟性は必要なく、オリエンタルな伝統療法から生まれたポーズをとりながら自然治癒能力を高めるクラス。
ピラティス	40	🟢	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
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
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
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

〈水の特長（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	🟢	水の特長を利用し、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
AQUA ZUMBA®	20	🟡	音楽のフレーズに合わせて動きが変わり、プールの特性を利用しながら楽しく体を動かせるZUMBAのプール版

## 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〉

全身ストレッチ	30	🟢	どなたでも無理なく筋肉を伸ばしストレッチをしていくクラス
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
ダンベルEX	30	🟢	ダンベルを持ち、バランスや神経伝達をよくするクラス
青竹EX	30	🟢	青竹を使い、足のツボを刺激し全身の血行を良くしていくクラス
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。

### 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