

有酸素系

筋トレ系

調整系

☞有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員は30名

☞身体の調整系レッスンの定員は25名

GWスタジオレッスンスケジュール【2025年 5/1 (木) ~5/6 (火・祝)】 ※通常レッスンスケジュールとは異なります。

Table with columns for lesson times (9:00-21:30) and rows for dates (5/1-5/6). Includes lesson names like 'ZUMBA', 'エアロ初級', and instructors' names.

Legend for lesson types: 身体調整系レッスン (blue), 有酸素運動系レッスン (yellow), 調整系と筋トレ (green). Includes notes about membership and booking.

【スタジオレッスン内容のご紹介】

レッスン名	スケジュール							強度	難易度	レッスン内容
	月	火	水	木	金	土	日			
姿勢改善体操		●	/	●				☆	☆	ほぐす、のばす、きたえる、自分の身体に向き合うことで、身体の機能改善を目指すクラスです。
ZUMBA	●		/	●	●			☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。
筋膜ストレッチエクササイズ			/	●				☆	☆	上記のリフレッシュエクササイズ KAZE とほぼ内容は同じレッスンになります。
ZUMBA GOLD			/	●				☆	☆	ZUMBAより強度が低く、身体の不安がある方でも楽しめるプログラムです。
エアロ初級			/	●	●		●	☆	☆	音楽のリズムに合わせて運動強度の低い基本動作を繰り返すクラス。
エアロ中級			/	●				☆	☆☆	運動強度は初級レベルのままで、ステップの難易度を上げるクラスです。
サルセーション			/	●				☆	☆☆	サルセーションとは「感じる」という意味で、自然に体を動かしたくなる曲が選ばれている、ダンスプログラムです。
ルーシーダットン			/	●				☆	☆	タイ式ヨガ、自己整体。呼吸法を使い体幹を意識し、使い勝手の良い身体作りをするクラスです。
ストレッチ&コンディショニング			/		●	●		☆	☆	筋肉を伸ばし、関節可動域の拡大と身体の調整能力を高めていくクラスです。
ヨガ			/		●	●		☆	☆	呼吸法を取り入れた、さまざまなポーズで、心と身体のバランスを整えるクラスです。
フリースタイルダンス			/			●		☆	☆☆	ダンスの基本から振付まで、いろいろなジャンルのダンスを月替わりで行うクラスです。
コンディショニング（筋トレ）			/			●		☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるクラスです。
ピラティス			/				●	☆	☆	呼吸を整え、深層筋を意識し、しなやかな身体作りを目的としたクラスです。
パワーヨガ			/				●	☆☆	☆☆	一つ一つの動きを丁寧に行いながら、流れに乗ってパワフルに身体を動かし、脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラスです。
ボディメイク	●		/					☆	☆	バランス調整・矯正を行い、理想的な身体を作り上げていくクラスです。
やさしいボクシング	●		/					☆	☆	ゆっくりマイペースにボクシングエクササイズを楽しみ、脂肪燃焼やストレス発散をご体感いただけるプログラムです。
バランスコーディネーション	●		/					☆	☆	誰でもできるストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしを実施し、筋肉、骨格、自律神経のバランスを整えるクラスです。
バレトン		●	/					☆	☆	フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズ。体幹を鍛え、柔軟性の向上、脂肪燃焼も期待できるクラスです。
フラダンス		●	/					☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけるクラスです。
機能改善ヨガ		●	/					☆	☆	ケガの予防や、疾病予防につながる動きを取り入れたヨガのクラスです。