

スタジオレッスン紹介

スリムアップ・脂肪燃焼を目的としたクラス				
レッスン名	時間	レベル	強度	内 容
エアロ初級	45分	初心者		初心者、初級者を対象とした、音に合わせてエアロの基本動作を行うクラスです。
エアロバーン	60分	中級～		脂肪燃焼効果を目的としたクラスです。身体を大きく使い、その効果を高めていくクラスです。
エンジョイエアロ	60分	中級～		エアロに慣れた方が様々なステップのヴァリエーションをたのしみ、脂肪燃焼効果を目的としたクラスです。
エアロ中上級	60分	中上級		エアロの動きに慣れた方が、ステップのヴァリエーションを楽しんでいくクラスです。
ZUMBA (ズンバ)	45/50分	初心者～		世界の音楽を使用し、ラテンの動きを取り入れながら様々なエクササイズを行っていきます。また、音楽を楽しみつつ、有酸素や筋コン系のの運動も取り入れた、初めての方でもご参加頂けるダンスプログラムのクラスです。
ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	60分	初心者～		オリジナルズンバを元に高齢者・フィットネス初心者及び特別に配慮を必要とする方々の為にデザインされたダンスプログラムのクラスです。
Tae Bo (タエボ)	60分	中上級		ピリー隊長のブートキャンプ！日本国内に2人しかいないエリートインストラクターによるパンチやキックを織り込んだ有酸素運動のクラスです。
ダンスエアロ	60分	初心者～		エアロピクスの基本動作に少しずつダンスの要素を加えて、最後は音楽に合わせて踊ります。初めての方も気軽に参加して頂けるクラスです。
ステップ初級	50分	初心者		初心者、初級者を対象とした、ステップ台を昇り降りすることにより、有酸素運動を行うクラスです。
ステップ初中級	60分	初級者～		ステップ台を昇り降りすることにより、少しステップに慣れた方が簡単なバリエーションを楽しんでいく有酸素運動クラスです。
ステップ中級	60分	中級		ステップに慣れた方を対象とした、ステップ台を昇り降りすることにより、ステップのヴァリエーションを楽しんでいく有酸素のクラスです。
リフレッシュ・身体の調整を目的としたクラス				
レッスン名	時間	レベル	強度	内 容
ピラティス	45/60分	初心者～		マット、バランスボール、ダンベル、セラバンドなどを使い、姿勢矯正やお腹の引き締め・バランス感覚を養い、コアを鍛えるクラスです。
ベーシックヨガ	70分	初心者～		ハタヨガを基本とし、ポーズ・瞑想・呼吸を使って潜在的なエネルギーを引き出すクラスです。
リラクソヨガ	60分	初心者～		ゆったりした動きにより呼吸を深め、身体をリラックス状態へと導くヨガのクラスです。
パワーヨガ	60分	初心者～		立ちポーズを中心に力強く、そしてしなやかに動くクラスです。呼吸に意識を置き、マインドをコントロールできるように練習していきます。
ヨガセラピー	60分	初心者～		ヨガのポーズをひとつひとつじっくりと行い、呼吸を整え、身体と心の調和をするクラスです。
アシュタンガヨガ	60/90分	初心者～		呼吸とポーズを連動させながら流れるような一連のポーズを練習していく、力強くダイナミックなヨガのクラスです。
ウェーブストレッチ	30分	初心者～		ウェーブリングを使って全身をほぐし、ツボの刺激やストレッチを行うクラスです。
ボールストレッチ	50分	初心者～		日常の力みをゆるめ、終わるとき身体が床にふんわりとしずむ感じに導くクラスです。
ジャイロキネシス	30分	初心者～		背筋の本来動きをベースに、アライメントを整え、可動域を広げてしなやかな身体を目指します。
ルーシーダットン	60分	初心者～		微笑みの国、タイ古来のやさしいヨガのクラスです。深い呼吸とともにポーズを行うことにより、身体の歪みや肩凝りの解消、姿勢改善などに効果的です。
運動強度の低いやさしいクラス				
レッスン名	時間	レベル	強度	内 容
ボールコンディショニング	45分	初心者～		左右のバランスを養いながら、お腹まわりのトレーニングを行うクラスです。初心者の方にも安心して参加して頂けます。
太極拳	60分	初心者～		太極拳は、心身をリラックスさせ、円を描くような動きで呼吸と組み合わせでゆっくりやわらかく行います。年齢・体力に関係なく、どなたにでも楽しめるクラスです。

ダンス系のクラス				
レッスン名	時間	レベル	強度	内 容
ストリートダンス	60分	初心者～		振り付けメインでR&Bの曲に合わせてかっこよく踊るクラスです。。ダンス入門クラスなので、初めての方でも安心してご参加いただけます。
バレエ初級 ヴァリエーション	75分	初心者～		バーレッスンでバレエの基本動作を学び、センターレッスンでは振り付けをメインに曲を仕上げます。さまざまな踊りにチャレンジしていくクラスです。
バレエ中級 ヴァリエーション	90分	中級		バーレッスンの後センターレッスンへ。音楽に合わせて踊ります。クラシックバレエに慣れた方が対象のクラスです。
バレエ入門	75分	初心者		バーなどを使ったバレエのレッスンを通して、バレリーナのように美しくしなやかな身体を目指して頂くクラスです。
バレエ初級	75分	初心者～		ストレッチでバレエに必要な柔軟性を高めたあと、バーレッスンで基本動作を学び、センターレッスンではターンやジャンプに挑戦していくクラスです。
バレエ初中級	75分	初中級		バーレッスンで全身のコントロール方法を学び、センターレッスンでは回転や、大きなジャンプにも挑戦出来るようにしていくクラスです。
ジャズダンス	60分	初級		ジャズダンスの基本のエクササイズ・ストレッチ・ステップの練習をして、簡単な振り付けを楽しく踊るクラスです。
ヒップホップ	60分	初心者～		振り付けをメインにかっこよく踊る楽しさを味わって頂きます。HipHop = 若い人のもものというイメージにとらわれず、どなたでも参加して頂けるクラスです。
ベリーダンス	60分	初心者～		ベリーダンスのベリー[belly]はお腹という意味です。アラビアンな音楽に合わせ、お腹や腰を使い踊ることで女性らしいボディラインを作っていきます。
はじめてベリーダンス	60分	初心者～		ダンスがまったく初めての方でも、ベリーダンスの基本的な動きを身につけ、楽しく踊ることのできるクラスです。ラフな服装でも是非気軽にご参加ください！
フィットネスフラ ～nani aloha～	45分	初心者～		ハワイの伝統的なフラと現代の新しいエクササイズが融合したフラダンスのクラスです。今までアプローチしにくかった部位のカラダの変化が体験できます。
ディスコダンス	50分	初心者～		1960～80年代のディスコで流行していた曲に合わせて、シンプルなステップを楽しむクラスです。昔ながらの曲に乗ってダンスを楽しみましょう!!
格闘系のクラス				
レッスン名	時間	レベル	強度	内 容
ファイティングシェイプ	60分	初心者～		基本的なパンチ、キックを組み合わせた動きでシェイプアップ、脂肪燃焼効果をめざします。格闘系に興味があっても始められていない方向きです。スッキリとした爽快感を味わって下さい。
協栄シェイプボクシング	50分	初級者～		協栄ボクシングジム認定の、ボクシングの動作を音楽に合わせて行う有酸素運動になります。身体の引き締め、ストレス発散に効果的なクラスです。
協栄シェイプボクシング+	60分	初級者～		協栄ボクシングジム認定の、ボクシングの動作を音楽に合わせて行う有酸素運動になります。(＋とは、ストレッチor筋コン)身体の引き締め、ストレス発散に効果的です。
協栄シェイプボクシング&テクニック	60分	初級者～		協栄ボクシングジム認定の、ボクシングの動作を音楽に合わせて行う有酸素運動になります。パンチやキックのテクニックを織り交ぜ、身体の引き締めてストレス発散に効果的なクラスです。
インナーパワー系のクラス				
レッスン名	時間	レベル	強度	内 容
コアピラティス	45分	初心者～		体幹の深層部を刺激し、お腹まわりを鍛えシェイプアップするクラスです。引き締めたい方にお勧めのクラスです。
骨盤エクササイズ	60分	初心者～		骨盤底筋群・大腰筋・腸骨筋を整え骨盤の歪みを調整することでダイエット効果を高め、プロポーション向上につなげていくクラスです。
ボディメイキング	50分	初心者～		ストレッチと比べ、より実践的なダイエット&健康増進プログラムです。ストレッチに筋力トレーニングを織り交ぜ脂肪を燃焼させ、太りにくい身体を目指します。
ボディメイクバランス	50分	初心者～		全身をエクササイズとストレッチで、じっくり丁寧に調整するクラスです。どなたでも安心して自分のペースで参加して頂けます。
筋コンディショニング ストレッチ	60分	初心者～		筋肉のバランスを整えて立ち姿勢を良くする事を目的とし、動かしやすい身体作り、代謝向上を目指します。また肩こり腰痛予防にも効果的です。