

スタジオレッスン内容のご案内

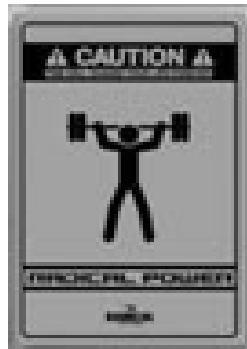
CLUB LESSON～無料レッスン～

エアロビクス（有酸素トレーニング）					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
はじめてエアロ 30	30	30	★	★	エアロビクスの入門クラスです。エアロビクス未経験の方は是非このクラスからご参加下さい
歩くエアロ	30	60	★★	★	足腰への負担の少ない歩くエアロビクス初級クラスです
走るエアロ（初級）	30	45	★★	★★★	エアロビクス基本動作に簡単なジョギング動作を加えたクラスです
ミドルエアロ	30	60	★★★	★★★	歩いたり・走ったり エアロビクスを楽しむ慣れてきた方はこちらに！！
ラテンエアロ	30	45	★★★★	★★	エアロビクスにラテンの要素が加わった、ダンスエアロビクスです
ボディメイクエアロ	30	45	★★★★	★★★★	身体のメリハリをつけるまさにボディメイク！筋カトレニングが入ります
走るエアロ	30	60	★★★★★	★★★★★	多彩なコンビネーションを楽しみながら体力的にも挑戦するクラス
コリオ・ザ・エアロ	30	60	★★★★★	★★★★★	エアロビクス振り付けを楽しみながら体力、持久力アップを目指すクラス
FIGHT DO（ファイドウ）	30	45	★★	★★	様々な格闘技をベースに全身をバランスよく効果的に向上していくレッスンです
RADICAL POWER（ラディカルパワー）	18	45	★★	★★★	バーベルを用いた筋カトレニングと有酸素運動をMIXしたクラスです
OXIGENO（オキシジェノ）	30	45	★★	★★★	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れたプログラム ゆったり動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っていきます
ZUMBA PARTY	30	30	★	★★	ラテンの音楽に合わせてコアを使用したダンスエアロレッスンです 動きよりも楽しんで動いて動いて汗を流しましょう
ステップ台を使うクラス					
STEP	20	30	★★	★★	STEP台をつかったレッスンです。持久力を養いましょう

ダンス					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
フラダンス	30	60	★	★	ハワイアン曲の曲にのって楽しくフラダンスを踊るクラス
ベリーダンス	30	45	★★	★★	中東の音楽に合わせて踊りしなやかで美しいボディラインを目指します
サルサ	30	45	★★	★★	サルサの音楽にノッテ踊ります。
やさしいバレエ	30	45	★	★	バレエの動作で綺麗なボディラインやしなやかな体を作ります

ヨガ・ピラティス・ボール					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
バランスボール	10	30	★	★	バランスボールを使用し、楽しく体を動かしていくクラス
ヨガ～リラックス～	30	60	★	★	ゆったりとヨガを楽しみたい方におすすめのクラス
ヨガ～アクティブ～	30	60	★★	★★	心身と向き合って眠っている筋肉を目覚めさせ調整するクラス
B.aメソッド～SP～	11	30	★		有料レッスンB、Aメソッドがストレッチポールを使用しての無料版！
タオルストレッチ&コアエクササイズ	30	60	★	★	タオルを使用したストレッチで身体をほぐしたり体幹を鍛えます
ピラティス	30	60	★	★	インナーマッスルを鍛えて、体の筋力を鍛えていきます

カルチャー					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
はじめて太極拳	30	30		★	太極拳がはじめての方も安心して参加できます
太極拳入門 24式	30	60	★	★	簡化太極拳24式をわかりやすくご紹介するクラス
レベルアップ太極拳 24式	30	60	★★	★★	24式太極拳の動きを滑らかに動く為のレベルアップクラス
健美操	30	45	★	★	全身運動に気取り入れ心身を調整していくクラス



～有料レッスン～

有料で展開しているクラブレッスンは、通常のクラブレッスンとは違う特別な時間をお楽しみください
定員人数は少なめに設定しており、時間もより長く、深くその世界に入っていくことができます
より効果を実感したい方にはオススメです、是非ご参加ください

- ◎有料レッスンは都合により休講・変更となる場合がございます。予めご了承下さい
- ◎フロントにて参加者名簿にご記入の上、料金を添えてお申し込み下さい
- ◎会員種別により時間外受講時の際は別途施設利用料として315円頂きます
- ◎他の曜日や時間、他種目のクラスへの振替やお申込後のご返金はできません

レッスン名	担当	定員	時間	料金	内容
オリジナルHATA YOGA	高坂	25	75	525	様々な派の要素を取り入れて、自身の状態に合わせて展開致します。ヨガの深さを感じます
B.a メソッド	MITSUOKO	11	60	1050	本来の動きやすい身体を取り戻すためのコンディショニングクラスです
DANCE Free Style	宮崎	25	90	525	JAZZ・HIPHOPなど様々なジャンルの動きを取り入れたストリートダンス

初めての方へのオススメレッスン

はじめてエアロ30	ヨガ～リラックス～	健美操	歩くエアロ
難度 ★	難度 ★	難度 ★	難度 ★★
強度 ★	強度 ★	強度 ★	強度 ★
汗レベル ★	汗レベル	汗レベル★	汗レベル★★

レッスン受付方法

- ・レッスン開始10分前よりジムカウンターにて受付致します。
- ・カウンターにて【参加用札】をお取り下さい。（札はご自身でお取りください）
- ・安全管理上、レッスン開始後のご参加はできませんので予めご了承下さい。
- ・参加人数が多い場合、ジム内の混雑緩和のため、順番に並んで頂く場合がございます。

レッスンに関するお願い

- ・レッスン開始前のスタジオ内の場所取りはご遠慮下さい。
- ・スタジオ内に持ち込む飲料水は、蓋の付いたこぼれないものにして下さい。
- ・次のレッスン予約の為に、参加中のレッスンを途中退場するのはお止め下さい。
- ・インストラクターの指示がある場合は、その指示に従って下さい。
- ・体調のお悪い方や、薬の投与のある方、現在持病があり通院されている方、妊産婦の方、心疾患の方は、レッスンに参加される前に係付医師や受講希望レッスンの担当インストラクターにご相談下さい。

レッスンに関するお知らせ

- ・祝祭日はレッスンスケジュールが変更になります、館内掲示にてご確認ください。
- ・現在、以下のレッスンは開始20分前よりジムカウンターにて受付をしております。
【火曜日14：35 ストレッチボール】
【水曜日 9：45 ストレッチボール】
【金曜日10：00 STEP】