

☆ エアロビクスプログラム ☆ 有酸素運動で脂肪を燃焼させ、体を引き締めます。

名 称	対象	内 容	運動強度	難易度
はじめてエアロ	初めて	エアロビクスに初めてご参加いただく方はこちらのクラスから始めてみましょう。 基本動作からゆっくり練習していきますので安心してご参加いただけます。	★★	★
エアロ初級		初めてエアロビクスをされる方や初心者の方向けのクラスです。 基本動作を組み合わせた簡単なコンビネーションを行ないます。	★★	★★
エアロ中級	慣れた方	エアロビクス動作に慣れてきた方向けのクラスです。 初級クラスより動きのバリエーションが増えます。	★★★★	★★★★
ジョギングエアロ		エアロビクス中級クラスの動きに、ジャンプや走る動作が加わります。 思い切り体を使って汗をたくさんかきたい方、体力をつけたい方におすすめです。	★★★★★	★★★★
エアロ上級		さらに動きの組み合わせが増え、難易度・運動強度が上がります。 さらに難しい動きにチャレンジしてみたいという方におすすめです。	★★★★	★★★★★

☆ ステップ台（踏み台）を使ったエアロビクスプログラム ☆

はじめて ステップ	初めて	ステップクラスに初めてご参加いただく方はこちらのクラスから始めてみましょう。 基本の動作からゆっくり練習していきますので安心してご参加いただけます。	★★	★★
ステップ 初級	慣れた方	基本動作を組み合わせた簡単なコンビネーションを行ないます。 ステップエクササイズの基本動作に慣れてきた方におすすめです。	★★★★	★★★★
ステップ 中級		初級クラスより動きのバリエーションが増え、難易度が上がります。 さらに難しい動きにチャレンジしてみたいという方におすすめです。	★★★★	★★★★★

☆ ダンス系プログラム ☆

ZUMBA (ズンバ)	初めて	陽気なラテンの音楽に合わせて動くダンスプログラムです。 ウエストやヒップの引き締めにおすすめです。	★★★★	★★
はじめて ヒップホップ		近年、テレビなどでよく見かけるダンスが「ヒップホップ」というジャンルのダンスです。 親しみやすいおなじみの曲に合わせ、楽しく踊ってストレス発散しましょう！	★★★★	★★★★
かんたん ヒップホップ		どちらのクラスも基本動作からゆっくり練習しますので、どなたでも安心してご参加いただけます。 (プログラムの特性上、膝・腰に負担がかかる動作がありますのでご注意ください。)	★★★★	★★★★

