

ボディコンディショニング&リラックス系プログラム

名 称	時間	内 容	運動強度	難易度
ボールでストレッチ	15分	ボールの上に仰向けになり、ストレッチを行います。 肩、背中、腰をスッキリと！ 最後には不思議な感覚が・・・		
ストレッチ	30分	運動前・運動後のどちらで行っても、柔軟性の向上や 怪我の防止・リラックス効果もあります。		
ボール体操		ボールを利用してコンディショニングを行います。腹・背筋を バランス良く強化し、体幹の安定性の向上をはかるクラスです。		
いす体操& ストレッチ	45分	いすに座った状態で身体を動かしたりストレッチを行います。		
フット コンディショニング		健康は足から！足裏のツボやリンパに働きかけ、 足のむくみや歪みをリセットしていきます。		
ピラティス		通常のトレーニングでは意識しにくい深層部の筋肉（インナーマッスル）に 働きかけるエクササイズを行いません。		
はじめての太極拳	60分	太極拳は、人の三宝といわれる【精（内臓）・気（呼吸と血行）・神（大脳）】 を整えます。ゆったりとした空間を味わってみてください。		
ルーシーダットン		タイの伝統医学のひとつとしてタイ国保健省により正式に認められた健康法です。 独自のポーズと呼吸法により、自律神経の調整・血行の促進につながります。		
やさしいヨーガ		ゆがみ、コリを解消する基本ポーズが中心です。心身共にリラックスできます。 体と対話しながら頑張りすぎずに自分のペースで続けられるクラスです。		
リラックスヨーガ		呼吸を意識しながらヨーガのポーズを行います。バランス力や筋力アップも 行いながら体の調子を整えていきます。		
パワーヨーガ		運動強度の高いヨーガのポーズを中心にいきます。 さらに引き締めたい方、ヨーガに慣れてきた方におすすめのクラスです。		

《スタジオプログラム参加時のお願い》

スタジオレッスン開始5分以降のご入場は安全管理上ご遠慮願います。

次回プログラムに参加で並ぶ場合はプログラム開始15分前からお並びください。

《定員制のプログラム》

ステップ初級 定員 25名

ボール体操 定員 20名

《シューズ不要のプログラム》

ストレッチ ボールでストレッチ タオルストレッチ

ボール体操 いす体操&ストレッチ フットコンディショニング

はじめての太極拳 ルーシーダットン ピラティス

やさしいヨーガ リラックスヨーガ パワーヨーガ