


<スタジオプログラム>

注)  …内履きが必要なレッスンです☆

レッスン名	所要時間	内 容	効 果
ベーシックヨガ	60分	呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かして心身のバランスを整えるクラス。	・柔軟性向上 ・リラックス ・自律神経を整える
美姿勢ヨガ	60分	骨盤、肩甲骨の動きを良くして、呼吸とアーサナで心と身体を整えるクラス。	・姿勢改善 ・腰痛改善 ・首こり、肩こり改善 ・呼吸機能改善
ピラティス	30分	自分の姿勢や身体の使い方を見つめ直し、バランスの整った身体を身に付けるクラス。	・姿勢改善 ・お腹の引き締め ・肩こり、腰痛改善
姿勢美	30分	腹式呼吸、腹筋、背筋、脚部の筋トレとストレッチを行います。	・猫背改善 ・O脚改善
コーディネーションストレッチ	30分	首、肩、背中、胸、お尻、腰、下肢をストレッチして、最後に足指・足裏エクササイズを行います。	・柔軟性を改善 ・腰痛・膝痛の予防 ・外反母趾を改善
コアリフレッシュ	45分	骨格を整え美しい身体を目指します！	・姿勢の改善 ・身体のラインを整える
 リズムウォーク	30分	音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。初心者の方でも安心してご参加頂けます。	・脂肪燃焼
 ソフトエアロ	30分	ウォーキングやステップを組み合わせて有酸素運動を行います。	・脂肪燃焼
KETUトレ	30~45分	女性にとって大切なお尻を機能的に使い、見た目にも機能としても「使えるお尻」を作っていきます。	・お尻のたるみの改善 ・体の偏りの改善
KUBIRE	30~40分	徹底的にお腹を鍛えていきます。ウエストを含めボディラインを整えます。	・お腹の引き締め ・姿勢の改善
ショルトレ	30分	肩関節の筋肉を動かすことで痛みの改善を行います。	・肩こり改善 ・肩の痛み予防改善 ・肩の動きの改善
ペルトレ	30分	股関節、膝関節の動きをチェックし、それに関与する筋肉を動かすことで痛みの改善を行います。	・腰、膝の痛み予防改善 ・腰、膝の動きの改善
ニートレ	30分	膝関節をメインに筋肉のセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングを行い、痛み・動き・バランスを改善します。	・膝の痛み、動きの改善 ・下肢のコンディショニング
 リズムフィット	30分	音楽に合わせて楽しく全身の筋力トレーニングを行い、動ける身体を作ります。	・筋力UP
ストレッチポール (ベーシック ソラコン ペルコン)	10分	ストレッチポールを使って姿勢を改善していきます。	・関節の可動性改善 ・姿勢改善
筋膜リリース	10分	ローラーやテニスボールを使用して筋膜をゆるめていきます。	・関節機能向上 ・筋膜の柔軟性の向上
 オールアウト	45分	筋力トレーニングですべての力を出し切ります。	・筋力UP