


# <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	
 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	
ショルトレ	30分	肩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。	・肩痛の改善	
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。	・腰痛・膝痛の改善	
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、最後に足指・足裏エクササイズを行います。	・柔軟性改善 ・腰痛・膝痛予防 ・外反母趾改善	
 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 体重の2.5倍のカロリーを消費します	
コア・リ・フレッシュ	45分	筋肉や骨のコンディショニングとトレーニングを組み合わせた姿勢改善プログラムです。	・姿勢改善 ・シェイプアップ	
ストレッチポール	30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	
マインドフルネスヨガ	★☆☆	30分	呼吸法や瞑想を中心としたヨガのクラス。今この瞬間に意識をむけて心と体のバランスを整えます。	・心体の調整 ・集中力UP ・自律神経を整える
アロマヨガ	★★☆	60分	月ごとに決めたアロマの香りとともにアサナ(ポーズ)を行っていきます。	・リラックス ・自律神経を整える ・柔軟性向上
骨盤ヨガ	★★☆	45分	骨盤のバランスを整えるヨガのクラス。	・骨盤のゆがみ改善 ・PMS改善 ・生理痛改善

ヨガの強度	★☆☆	ゆったりと身体を動かすので、初心者の方にオススメです♪
	★★☆	初級～中級者向けで、軽く動きたい方にオススメです！