

ロスタジオプログラム ご案内

| カテゴリー | レベル | クラス名 | 時間 | 内容 | 強度 | 難度 |
|-------------|-----|------------------|-----|---|----|----|
| エアロビクス | 初級 | かんたんエアロ | 45 | エアロビクスの基本動作で構成された簡単でわかり易い入門クラス | 2 | 1 |
| | 初級 | ランランエアロ | 45 | シンプルな振り付けと走る動き、弾む動きが入らない足腰に負担のない初級クラス | 2 | 2 |
| | 初級 | リズムング & アロマストレッチ | 45 | 音楽に合わせたウォーキング & アロマを使ったストレッチで心と身体のリラクゼーション！ | 2 | 2 |
| | 中級 | シェイプアップエアロ | 45 | エアロビクスに少し慣れてきた方や振り付けを楽しみたい方を対象にしたクラス | 3 | 3 |
| ステップ | 初級 | かんたんステップ | 45 | ステップの入門クラス。ステップ台を使って基本動作を楽しみます | 2 | 1 |
| | 中級 | ベージックステップ | 45 | ステップのバリエーションを楽しむ慣れてきた方を対象にしたクラス | 3 | 3 |
| | 初級 | サーキットシェイプ | 20～ | ステップ台とバランストレーニングを組み合わせた新しいエクササイズクラスです | 2 | 2 |
| ダンス | 初級 | かんたんジャズダンス | 45 | かんたんなジャズスタイルのクラス。リズムに乗ってなりきりダンスを楽しみましょう！ | 2 | 2 |
| | 初級 | かんたんストリートダンス | 45 | ファンキーなリズムとステップで気軽にダンスを楽しむクラス | 2 | 2 |
| | 中級 | ZUMBA | 45 | ラテン系の音楽とダンスを融合させた人気のダンスフィットネスエクササイズ！ | 3 | 3 |
| | 中級 | VIVA！！ラテン | 45 | エアロビクスにラテンステップをミックスしたクラス。ラテンの力で楽しく踊りましょう！！ | 3 | 3 |
| ホドケア | 初級 | コンディショニング | 45 | ストレッチと様々なエクササイズをミックスさせて身体の調子を整えるクラス | 1 | 2 |
| | 初級 | 骨盤エクササイズ | 45 | 骨盤の歪みを調整して身体の調子を整える事を目的としたクラス | 1 | 2 |
| | 初級 | セルフケア | 45 | 腰痛、膝痛、肩こりの機能改善を目指すクラス | 1 | 1 |
| | 初級 | 爽快棒 | 20～ | ストレッチポールを使って身体のコリや歪みを取って、正しい姿勢にリセットしましょう！ | 1 | 1 |
| ヨガ ピラティス | 初級 | リラックスヨガ | 45～ | ヨガの基本的ポーズと呼吸法により心と体のリラクゼーションを目指すクラス。 | 1 | 2 |
| | 初級 | パワーヨガ | 45～ | ポーズと呼吸の連動性によりホドメイク効果と心身のバランスアップを目指すクラス | 1 | 2 |
| | 初級 | ピラティス | 45～ | 深層部のインナーマッスルにフォーカス！姿勢の改善とホディバランスアップを目指すクラス | 2 | 2 |
| | 初級 | コンディショニングピラティス | 45～ | カラダのコンディションを整えてからのピラティスで体幹を安定させてスタイルアップを目指しましょう | 2 | 2 |
| 格闘技系 | 中級 | マーシャルファイト | 45 | キックとパンチを組み入れた格闘技系フィットネスプログラム | 3 | 2 |
| | 中級 | KAKU-TOH | 45 | 空手やボクシングなど格闘技の動きを楽しみながらココロもカラダも燃やしましょう！ | 3 | 2 |
| カルチャー | 初級 | フラダンス | 45 | 下半身でリズムを取り上半身で歌詞を表現する、フラの基本を楽しめるクラス | 1 | 2 |
| | 初級 | ハワイアンフラ | 45 | ハワイアンミュージックに乗り、しなやかな動きでウエストシェイプを目指しましょう！ | 1 | 2 |
| | 初級 | 健康体操 | 45 | 骨盤体操、肩こり解消、腰痛予防など様々な運動で機能改善を目指すクラス | 1 | 2 |

＜スタジオプログラムご参加について＞

☆プログラム開始前、スタジオ内でのタオルなどによる場所取りはご遠慮下さい

☆プログラム開始後10分以上経過した場合、プログラムご参加をお断りします

☆体調が悪い時は決して無理をしないようお願い致します

☆定員を設定したプログラムにご参加の場合は、開始15分前よりカウンターにて整理券をお取りください

ロプールプログラム ご案内

| カテゴリー | レベル | クラス名 | 時間 | 内容 | 強度 | 難度 |
|-------------|-----|---------|----|------------------------------------|----|----|
| スイム レッスン | 初級 | マスターズ | 70 | 水慣れ・キックから、クロール・背泳ぎのマスターを目的としたクラス。 | 1 | 1 |
| | 中級 | マスターズ | 70 | 平泳ぎのマスターと、クロール・背泳ぎの泳力づくりを目的としたクラス。 | 2 | 2 |
| | 上級 | マスターズ | 70 | バタフライのマスター、及び4泳法の泳力づくりを目的としたクラス。 | 3 | 3 |
| アクアビクス | 初級 | アクアシェイプ | 45 | 音楽に合わせてシンプルに全身を動かすことで脂肪燃焼を目指しましょう！ | 2 | 2 |

☆スイムレッスンは4週制となっていますので、5週目(29～31日)は休講となります

☆スイムレッスンへのご参加は「泳法指導オプション(有料:2,700円)」にお申し込み下さい