

スタジオレッスンのご紹介



調整系	
ヨガ	心と身体のバランスを整えていくプログラムです。
ルーシーダットン	タイに古くから伝わる健康法のひとつです。タイ式ヨガとも呼ばれています。
カキラ	力(関節)キ(機能改善)ラ(楽になる)はろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチします。
バーオソル	体幹トレーニングに優れているバレエストレッチのプログラムです。
筋膜リリース	ストレッチポールを使い可動域の向上、筋肉・筋膜の癒着にアプローチします。
ストレッチポール	筒状のツールを使用し、身体の本来あるべき状態に戻していくプログラムです。
全身ストレッチ	筋肉の柔軟性を高め関節稼働域を広げるほか、呼吸を整えたり精神的な緊張を解きながら心身コンディション作りにつながるなど様々な効果が期待できます。
腰痛ストレッチ	
肩こりストレッチ	
肩こり腰痛ストレッチ	
ピラティスストレッチ	ピラティスの要素を取り入れたストレッチです。

体操	
てんとうむし体操	転びにくい身体づくりをする体操です。効果的な筋力トレーニングとストレッチを行います。
青竹体操	青竹を使用しツボを刺激して血行を促進させます。むくみや冷え性の改善が期待できます。
椅子体操	椅子に座ってできる体操プログラムです。安全に効果的な運動となります。

筋力系	
お尻引締め	お尻周りをターゲットに筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラムです。
背中引締め	背中をターゲットに筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラムです。
二の腕引締め	二の腕周りをターゲットに筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラムです。
お腹引締め	お腹周りをターゲットに筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラムです。
ピラティス	呼吸機能を改善し、背骨の柔軟性と体幹を高めるためのエクササイズです。
バレトン	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです。
パワーヨガ	運動量は多いですが筋肉への負担が少なく、短期的に肉体強化を目指すことができます。
Group Power	バーベルを使った筋力トレーニングを行い、全身を引き締めるシェイプアッププログラムです。

有酸素系	
エアロビクス	リズムカルな運動によってダイエット・健康維持などの効果が期待できるプログラムです。
ステップ	筋力向上と持久力向上の両方を目的として行われる有酸素運動です。

UBOUND	トランポリンを使いリズムに合わせて動いていくエクササイズです。
--------	---------------------------------

ダンス	
ZUMBA	世界中の様々なダンスステップと音楽を融合させたダンスフィットネスです。
ヒップホップ	NYで生まれたヒップホップに合わせてステップを楽しむプログラムです。
ジャズヒップホップ	スタイリッシュにダンスを楽しむプログラムです。ダンスに慣れてきた方にもオススメです。

カルチャー	
バレエ	エレガントな気分を味わいながら美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのプログラムです。
バレエワークアウト	バレエの動きをしてトレーニングしていくプログラムです。
気功ストレッチ	心と身体と呼吸を整え、身体を柔らかくしていくプログラムです。
太極舞	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、音楽に合わせて舞う台湾発のプログラムです。

格闘技	
Group Fight	さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです。
リズムキックボクシングEX	音楽のリズムに合わせて身体を楽しく動かすプログラムです。

映像プログラム	
プロジェクションYOGA	映像を見ながらヨガを行うプログラムです。
プロジェクション格闘技	映像を見ながら格闘技の動きをしてエクササイズするプログラムです。
プロジェクションコアトレ	映像を見ながら体幹を鍛えるトレーニングをするプログラムです。