

ご自身の運動レベル、目的にあった講座をお選び下さい。各講座体験もできます！！気になる講座は一度体験してみてください！！

	講座名	強度	講座紹介	効果
脂肪燃焼 (有酸素系)	ダイエットピクス(月)	★☆☆	エアロピクスの基本的な動きを中心としたクラスです。楽しみながら基礎体力の向上、脂肪燃焼を目指します。	1
	笑顔ピクス	★	下半身の運動になりがちなエアロピクスも、ペットボトルを使って上半身に負荷をかけた動作も取り入れ、全身をまんべんなく運動していきます。	1・2
	リフレッシュ体操&リリース	★	音楽に合わせて、楽しく体を動かす脂肪燃焼と、筋膜リリースで身体を整えます。夕方の隙間時間を活用し、活力ある身体を作りましょう	1・3
	ステップコンディショニング	★★	朝1番！！身体と脳を目覚めさせるステップ台を使った昇降運動、背中、お腹、下半身と大きな筋肉を動かすことで脂肪燃焼効果も良く、シェイプアップ効果も期待できます。	1・2
	やさしいリフレッシュエアロ	★	音楽に合わせて無理なく行う有酸素運動。体力向上、シェイプアップ、ストレス発散を安全かつ効果的に行います。ストレッチやリラクゼーションも行い心身共に整えます。	1・6
	活生きエアロ	★☆☆	初級エアロピクスに慣れてきた方、もっとたくさん動きた方向けの中級エアロピクスです。強度調整も行うので無理なく脂肪燃焼を楽しめます。	1・2
	初級エアロピクス	★	エアロピクスが初めての方向けのクラスです。シンプルな動きで丁寧に分かりやすく、楽しく進めていきます。運動や身体に関するツボポイントアドバイスも行います。	1・2
	らくらくエアロ&ストレッチ	★	前半はエアロピクスで簡単な動きを覚え、脳トレしながら有酸素運動。後半はエクササイズやストレッチで歪んだ姿勢を整え、疲れを解消。60分間で身体がスッキリ!	4
エンジョイ!エアロ	★★	基本のエアロピクスに加え、ダンス、ボクシングエクササイズ、ラテンなどの要素を取り入れながら楽しく脂肪燃焼していきます。	1・2・6	
シェイプアップ	ヨガ・ピラティス・有酸素運動	★	有酸素運動(脂肪を効率よく燃焼)とピラティス、ヨガを組み合わせたエクササイズです。筋力と柔軟性のバランスを整えて美しいボディラインを目指しましょう!	2・3・7
	ピラティス①・②	★★	意識的な呼吸を用いて、心と身体を結びつけるマットサイエンス。安全かつ効果的に深層部の筋肉を鍛えるエクササイズです。若さと美しさを保ちたい方お勧めです。	1・3・4
	バレトン	★★	バレエとヨガ、フィットネスの動きを組み合わせたエクササイズ。コアを鍛えることでしなやかなボディラインを作り出し、成長ホルモンが分泌され若返り効果も期待できます。	5・7
	フローピラティス	★	音楽に合わせて行うピラティスです。心地よく身体を動かしてコアを鍛えます。インナーマッスルを鍛えると基礎代謝UPし、痩せやすい身体になります。続けると身体の変化を感じるはず!	2・7
不調の改善・調整	骨盤調整ヨガ	★	骨盤周辺の関節を無理なく動かし、ヒップトレーニングや体幹を整えることで美しい姿勢を目指します。リンパの流れも改善され代謝UPやシェイプアップにも繋がります。	3・8
	アロマリラックスリンパケア&ヨガ	★	セルフリンパケアを行い、脱力力を高めることで、体の中の老廃物、ストレスを取り除き、冷えやむくみ、だるさの改善をします。代謝UPでダイエット効果も高まります。	9
	リフレッシュヨガ	★★	身体の声を聴き、不調や歪みを修正し、バランスの良い身体に…。身体が整えば心も穏やかになります。1週間気持ちよく過ごせるよう身体をリフレッシュして行きましょう。	3・7・9
	ピラティス&リリース	★	筋膜リリースをしてからピラティスを行います。体の細かな動きに集中して動くことで1週間終わったあとは、姿勢が改善され、肩こりや腰痛の解消、心身ともにスッキリとした感覚を得られます。	1・3・9
	背骨コンディショニング	★	仙骨枕を使いマットでコロコロ。歪み取り+筋力UPで痛み、痺れを改善します。首、肩、腰、膝関節に不調がある方にお勧めのエクササイズです。	1・2・9
	アロマストレッチ体操	★	アロマの香りを感じながら動きます。心地良い香をかぎりリラックスした状態の中でストレッチを行うと、より効果が感じられます。普段動かしきれない部位を刺激でほぐすことで体の偏りをなくし、心身共に整えていきます。	9
	ほぐし&ストレッチ	★	筋膜をほぐし、ストレッチすることで疲労回復、姿勢改善、柔軟性向上によりケガの予防、運動時のパフォーマンス向上効果。冷えやむくみ、身体の不調がある方にお勧めです。	3・4・9
	肩こり・腰痛改善&シェイプアップ	★	日常生活で発生する身体の歪みや不調を改善し、筋肉に刺激を与えていくことで丈夫な身体を目指します。タオルを使った体操も行います。(※フェイスタオルをご持参ください。)	1・2・3・8
のびのびほぐし体操	★	多様な呼吸法を取り入れ、全身の血流を促進し、身体のバランスを整える健康体操。冷え性、便秘など日常生活に起こりうるトラブルを優しく改善、調整します。ツボ押しやリンパマッサージも行います。	1・3	
柔軟性向上	お勤め帰りのヨガ(火)	★★	ポーズ、呼吸法、瞑想を取り入れたインドの伝統的なヨガです。チャレンジポーズ等も取り入れます。その時の自分の体や心、思考に注目しながら自分のための時間にしましょう!	2・9
	ヨガでととのう	★☆☆	難しいポーズをとることが目的ではなく、深い呼吸で体と心、意識を観察しながら動きます。健康になるだけでなく、体の癖や思考パターンに気づくことができます。	1・4・9
	初級ヨガ	★	バランスよく心と身体を整えるヨガです。代謝UPやキレイな姿勢作りを無理なく目指します。呼吸を整え、体幹の筋力も向上、身体が硬い方も自然と柔軟性が高まります。	4・6・9
	お勤め帰りのヨガ(金)	★	頑張った自分へのご褒美。心と身体に意識を向けて、呼吸と共に丁寧に身体を動かします。深いリラックスの後には、前より元気になった自分に気づくでしょう。	9
	週末リラックスヨガ	★	1週間で溜まった身体や心の疲れをヨガでリラックスさせていきましょう!外に向かっていた意識を自分に向けて、呼吸、ポーズ、瞑想をしていきます。ゆっくりと動いていくので初めての方でも大丈夫です。	1・5・8・9
体力向上	いきいき爽やか運動	★	関節や筋肉をまんべんなく動かす全身運動。ストレッチボールを使い関節可動域を広げ、筋肉の緊張を緩めます。筋肉や脳に刺激を与え血行促進、認知症予防も期待できます。	2・3
	リフレッシュ体操	★	前半は軽快なリズムに合わせて有酸素運動。後半はゆったりストレッチ&効果的な筋力強化で充実したプログラム。無理なく心地よく体操を楽しめます。	2・4
	シニア3B体操	★★	用具を使って、①有酸素運動 ②バランス機能改善運動&筋力づくり運動 ③ストレッチ ④遊び体操を行います。身体能力に関係なく無理なく安全に楽しめる体操です。	2・3・9
	リンパケア&ストレッチ	★★	体内に滞りがちな老廃物を排出させるための軽運動+ボディケアを学ぶ女性限定講座。ツールを使い筋力強化、柔軟性向上、姿勢改善、認知症の予防改善を目指します。	2・4・9
	バランス体操	★☆☆	ゆったりとした音楽に合わせて、体幹を意識しながら全身を動かします。バランス運動や簡単な筋力トレーニングで筋肉や骨を強くし、柔軟性や心肺機能を高めていく身体に効果的な体操を楽しめます。	2・4・5・8
	60歳からの健康づくり教室	★	椅子に座って動きます。セルフマッサージ、ストレッチ、重りを持った筋力UPのサポートトレーニング等自宅でなかなか出来ない筋力トレーニングを無理なく楽しく行いましょう!	4・7・8
ミライフィットネス	★	未来の自分への体力づくり!ストレッチ中心の簡単な体操で免疫力、体力回復力を向上させます。身体を整え、生活運動のレベルを上げていきましょう!	4・9	
ダンス	フラで楽しくシェイプアップ	★☆☆	年代問わずどなたでもチャレンジできるフラ。ウエストシェイプ、血行促進によるむくみ解消などの効果があり、楽しく美スタイルを目指します。ハワイミュージックに癒されながら踊りましょう!	4・6
	美UPダンス	★	「いつまでも美しく」をモットーに、軽快な音楽に合わせてストレッチ、筋力UP運動、楽しいダンスを行います。振付を覚えることで頭の体操にもなり、全身がリフレッシュ!	6
	ズンバ	★★★	ラテン系の音楽に合わせて楽しみながら体を動かし、脂肪燃焼していくダンスエクササイズです。パーティー気分運動不足を解消しリフレッシュ!ダンスが苦手でも楽しめます。	1・2・6・7
	ズンバゴールド	★	世界中の懐かしい曲に合わせて、簡単にゆったり踊れるダンスエクササイズ。「心肺機能向上」「心と身体に効果的」「ポジティブな気持ちになれる」初めての方から楽しめるクラスです。	1・2・6・7
	フィットネスベリー	★	初心者向けの優しいベリーダンスを一緒に楽しんでみませんか?!美しい姿勢、しなやかなボディラインを作ります。日常から解放されて魅惑のひと時を過ごしましょう!	3・6・8
フラダンス	★	前半は基本的な足と手の動きの練習を行い、後半はハワイアンソングに合わせて少しずつ踊ります。HULAを楽しみながら3ヶ月間で曲おどれるようになりましょう!	9	

《効果について》

1…体力向上 2…筋力UP 3…柔軟性向上 4…不調の解消 5…バランス力UP 6…シェイプアップ 7…脂肪燃焼 8…姿勢改善 9…リラクゼーション