

# スタジオレッスンプログラム内容

富士総合運動公園 北里アリーナ富士

月	かんたんエアロ	9:00~9:40	シューズ有	動きやすい簡単なステップで全身を使って気持ちよく汗を流しましょう♪エアロは頭の体操にもなるのでアンチエイジングにもおすすめです！	★
	ボクシングエクササイズ	9:50~10:40	シューズ有	パンチやキック、ムエタイの動きなど音楽に合わせてしっかりと動きます！脂肪燃焼はもちろん、ストレス発散にもなります！	★★
	ピラティス	13:00~14:00		アウトーマッスルからインナーマッスルの起動を主導し背骨、肩甲骨、骨盤、股関節などを正しく動かす事により体幹が強化し姿勢が良くなり、気持ちがいい！動く事が楽しい！エネルギーがわく！そんな身体に変わっていきます♪	★~★★★
	姿勢改善ヨガ	14:10~15:40		立ち姿勢や座り姿勢を整えます。姿勢を見直して疲れにくいカラダを手に入れましょう。	★
	気軽にヨガ	19:00~20:30		気軽に参加できる週のはじめのヨガレッスン。体をほぐしてゆるめてから深い呼吸で無理なく基本のポーズをおこないます。動いたあとは、あたまも心も空っぽに楽な姿勢でリラックス。心と体を整えて1週間を快適に過ごしましょう。	★★
火	リラウーム	9:00~9:50	シューズ有	全身をゆったりリラックスしながらストレッチすることで血流やリンパの流れが良くなり、その1日が快適に過ごせるように！	★
	アクティずっとコンデ	10:00~11:30	シューズ有	人生ずっとアクティブに！機能的にカラダを動かして日常生活に必要な体力増進、体質改善を目的としたプログラム	★★
	ダンスエアロ	13:30~14:20	シューズ有	しなやかな曲線的な動きで音楽に合わせて体を動かしていきます。音楽に合わせて楽しく体を動かしシェイプアップ！	★★
	ムービングストレッチ	14:30~15:00		動きのあるストレッチで体を引き上げ伸ばしていきます。レッスンの最後には身長が少し伸びた感覚が味わえるクラス。	★
	快適フローヨガ	19:00~20:30		呼吸と動作の調和で流れるように正しく体を動かして、快適な日常を目指します。レベルは関係ありません。自分と向き合う時間を楽しみましょう。	★★
水	朝ヨガ	8:50~9:50		朝にしっかり伸ばす事により睡眠で硬くなった筋肉をほぐし、肩こり、腰痛予防などにつながります。また朝ヨガは1日を通して心身共に体内リズムが整う事により体質改善にもつながっていきます。	★
	ZUMBA	10:00~10:50	シューズ有	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネス。パーティーのような雰囲気ですべて心肺機能と筋力を鍛えます。	★★
	バレトンおいでよ筋肉さよなら脂肪	11:00~11:50		バレトンとは…全身の筋肉が使われ、体脂肪が燃えやすい体になり、しかも体幹も同時に鍛えられるパーフェクトなエクササイズ 初心者の方でも大丈夫！簡単な動きから入ります。	★★
	ヨガとマインドフルネス瞑想	13:00~14:00		ゆっくりとした動きで過去や未来へ彷徨う心を今この瞬間にフォーカスする時間を取りましょう。	★
	骨盤調整エクササイズ	9:00~9:50		音楽に合わせて骨盤や肩甲骨を動かしていきます。日頃なまけている筋肉を目覚めさせて機能的な体を手に入れましょう。	★
木	チアフルエアロ	10:00~11:00	シューズ有	リズムに乗りながらシンプルな動きで楽しく気持ちよく汗をかき活力向上、脂肪燃焼のプログラム	★★
	らしくフィットネス	11:10~11:40	シューズ有	あなたらしく…自分自身で健康維持の方法を見つけバランスのとれた身体を目指すプログラム	★★
	ヨガビギナーズ	13:00~14:00		ヨガは自分のためのプラクティス。体がかたい…やったことがない…初めての方も気にせずどんどんご参加ください。呼吸に合わせてゆったりとした動きで体がほぐれる気持ちよさを感じていただけます。ココロとカラダに向き合うとっておきの時間です。	★
	優しいエアロ	14:10~15:10	シューズ有	ウォーキングをメインとし動きも身体にも優しいエアロビクスです。初心者の方から参加できます。	★
	ヨガ	17:50~18:50		基本ポーズとゆったりとした呼吸で緊張を解きリラックスし1日の疲れをとります。	★
金	スマイルボデーフィットネス	19:00~20:30	シューズ有	エアロビクスにダンスの要素を加えた有酸素運動(トレーニング) 椅子も使い、バランス力・体幹も鍛えます	★★★★
	お目覚めストレッチ	9:00~9:40		その1日が良い日になるように、ゆったりとしたストレッチを行い身体を動かすための準備をします。	★
	ZUMBA	9:50~10:40	シューズ有	世界中に愛されているダンスプログラム！音楽に合わせて踊ってパーティー気分を楽しめます♪消費カロリーも高いので楽しみながらダイエットしたい方にもおすすめです！	★★
	ヨガ	11:00~12:00		ポーズと呼吸に少しだけ動きも合わせリラックスとカラダ強化を目指します。	★
	ハタ心身リセットヨガ	13:00~14:30		ハタヨガの要素を取り入れ心と身体のバランスを取ることに重点をおき、自分の心を見つめなおす整理の時間を取りましょう。	★
美フレッシュビクス	19:00~20:30	シューズ有	リズミカルな有酸素運動で心肺機能向上と脂肪燃焼効果を目指し、チューブやボールを使って全身の筋力強化で美ボディをつくるプログラム	★★★★	