

フィットネススタジオ教室 内容

火	水	木	金	土
姿勢改善ストレッチ (松浦)	リラックスヨガ (辻)	ピラティス (木瀬)	ベーシックヨガ (柴田)	ポールストレッチ (竹井)
ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう！	身体のお老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！	リハビリからアスリートまで取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地良さを感じながら体幹を鍛えましょう！	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	ポールを使って筋肉をほぐし、背骨を中心に姿勢のゆがみを改善していきます。猫背、肩こり、腰痛の方におすすめです。
かんたんエアロ (松浦)	バレトン (辻)	太極拳 (山根)	かんたんエアロ&ストレッチ (柴田)	キッズ体操 (竹井)
簡単な動きのコンビネーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう！	バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。	ゆっくりとした動きで、体幹とバランス感覚を鍛えられます。下半身の引き締めや膝痛予防にも！	音楽に合わせてながら、基本の動作を組み合わせて動いていきます。運動不足解消、ストレス発散にもなります。いい汗をかきましょう！	跳んだり回ったり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。運動あそびを楽しもう♪
asicsキッズスポーツラボ (竹井)	ZUMBA (山田)	ベーシックエアロ-基礎-初級- (高橋)	Yin Yang yoga (Yuki yoga)	asicsキッズスポーツラボ (竹井)
アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！	南米生まれのフィットネスダンスです。音楽に合わせて踊ること、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！	基本動作を反復し、エアロビクスに慣れて頂くプログラムです。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担をおさえた動きです。	心地よい暖かさのアロマの香りに包まれて、ゆっくりとポーズをとるヨガです。身体を芯からゆるめ疲労回復・集中力UP・身体の引き締めなどに効果があります。	アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！
キッズチア (竹井) ステップ (小2~小6)	YOGAピラティス (山田)	ベーシックヨガ (柴田)	ルーシーダットン (井上)	骨盤ヨガ (木村)
1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	ピラティスでインナーマッスルを鍛え、ヨガでカラダをほぐします。身体の不調を整えましょう。	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	ルーシーダットンで、自分の自然治癒力を引き出しましょう。身体の変化を楽しんでみませんか？	身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！
KICK OUT キッズ (沖) (小学生)	HIP HOP (高橋) ジュニア(小3~小6)	キッズチア (竹井) はじめて(年中~小1)	SHI-SE トレーニング (西)	親子リズムジャンプ教室 (西)
KICK OUT小学生クラスです。音楽に合わせてキックやパンチをすることで、本格的な格闘技の動き体感できます！親子での参加も可能です！	1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！！	1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	身体機能や体感覚バランスを、整えたり鍛えたりします。講師のオリジナルメソッドです☆	音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ぜひ親子でご参加ください！（ご家族、お友達も参加できます。）
KICK OUT (沖)	HIP HOP (高橋) 中学生	キッズチア (竹井) A☆SPLASH	2.3歳児親子で リズムジャンプ教室 (西) (2.3歳児親子)	リズムジャンプエクササイズ (西)
本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れましょう！	音楽に合わせて身体を動かすことで、運動不足解消やストレス発散にもなります！かっこよく踊りたい学生さんも参加してください♪	1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。(他クラスからの進級クラスです。)	2.3歳児親子対象のリズムジャンプです。親子で楽しく感覚と身体を鍛えましょう！	音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！
	リフレッシュエアロ ~初級~ (高橋)	ZUMBA (吉田)	リズムジャンプトレーニング (西) (幼児、小学生)	
	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。	ラテン系の音楽を中心に、楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しめます！	リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	
			美ラインエクササイズ (小松)	
			エクササイズでインナーマッスルを鍛えます。女性らしいしなやかな美ボディに！！	