

# 健康運動教室の内容

※レベルについて……はじめて運動される方を基準に表示しています。

教室名		レベル	内 容	持ち物	
マット系	リラクゼーション	アンチエイジングヨガ	☆	深い呼吸をしながら、ゆっくりカラダを動かします。適度に負荷をかけることで、関節と筋肉を強化しアンチエイジング効果も期待できます。身体の硬い方、運動が苦手な方におすすめ!!	
		リラックスヨガ	☆	呼吸を合わせたストレッチでリラックス効果を得て、身体の内側から少しずつ改善していくクラスです。	
		はじめてパワーヨガ	☆☆	リラックスヨガの内容に加えパワーヨガは筋カトレーニングの要素も含んでいるのでダイエットやシェイプアップ効果があります。リラックスヨガでは物足りない方にオススメです!	
		やさしいヨガ	☆	簡単なヨガのポーズを行い、リラックスする教室です。ヨガ初心者クラスです。	
		アロマストレッチヨガ	☆	アロマオイルの香りの中で、呼吸法を取得しゆったりと気持ちよく身体をほぐすクラスです。	
		産後ヨガ	☆	リラクゼーションと骨盤周辺の筋力強化を行い、産後の心身の健康回復を目指します。 ※産後2カ月〜つかまり立ち期までの赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。	
		ヨガストレッチ	☆	ヨガの基本的なポーズや呼吸練習を行い、身体への意識を高めるクラスです。 リラクゼーションと筋の引き締めにも効果があります。初めての方大歓迎です!!	
	カラダ改善	ルーシーダットン	☆	タイ王国で古来から伝わる、修行僧の疲れを癒すために行っていた独特な呼吸法を使ったストレッチ体操です。リンパの流れを良くし、美肌効果や体調、身体の歪みを整えます。	
		ピラティス	☆☆	腹筋深部を使いトレーニング・ストレッチをすることで、体幹の安定やウエストの引き締め、背筋周辺の柔軟性を高めます。腰痛や肩こりの緩和にもつながります。	
		ヨガ&ピラティス	☆☆	ヨガ+ピラティスで心身ともにカラダを整えていきます。 呼吸を意識しながら動いていき、全身の筋強化・柔軟性を高めることが出来ます。	
コア・ストレッチ体操		☆	素足で行う呼吸法を使ったゆるやかな気持ちのよいストレッチ体操です。呼吸と体幹の姿勢を整え、普段の生活を楽しくしてみませんか?これから運動を始める方にもオススメです!		
腰痛肩こり予防体操		☆	軽い全身運動とストレッチを行い、腰痛や肩こりを予防するクラスです。		
気 功	☆	【気】をコントロールさせることで精神的緊張を緩め血液の循環、内臓の動きを改善します。自律神経のバランスを整える効果もあります。簡単なストレッチや体操も行います。			
エアロビクス	ソフトエアロ&ストレッチ	☆	前半は簡単なエアロビクスを行います。ステップの名前から覚えていきましょう。 後半はストレッチで全身を伸ばし、柔軟性の向上・疲労回復を行います。		
	はじめてエアロ	☆	基本動作を中心に全身をゆっくりと使っていきます。 動きの組み立てがないのでエアロビクス初心者の方にオススメです!!		
	かんたんエアロ	☆	ステップの名前を覚え、動きを少しずつ組み立てていくクラスです。 音楽に合わせてるところから行っていきましょう。		
	やさしいエアロ	☆☆	動きを組み立て、徐々に方向転換も加えるので頭も使います。 リズムに乗って楽しく身体を動かして基礎体力を身につけていきましょう!!		
	オリジナルエアロ	☆☆	エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを大いに楽しんでいただくクラス。 しっかりと汗をかいて運動したい方、シンプルな動きに慣れている方にオススメです!!		
	脂肪燃焼エアロ	☆☆☆	基礎体力をつけながら脂肪燃焼を目指すクラスです。 ステップを組み立てしっかりと身体を動かすのでエアロビクスに慣れてきた方にオススメです!!		
	サーキットエアロ	☆☆☆	有酸素運動(エアロビクス)と筋カトレーニングを繰り返し、基礎体力の向上やダイエットを目指します。しっかりとカラダを動かしたい方におすすめです。		
アクティブ系	引き締め	はじめてボクシングエクサ	☆☆	音楽に合わせて格闘技の動きを行うクラスです! マットを使い体幹トレーニングやストレッチも行います。お腹まわり、二の腕を引き締めたい方、ストレス解消したい方オススメです!!	
		コアトレーニング	☆	体幹をメインに動かし、楽しく全身のトレーニング!! ウエストまわりの引き締めにも効果あり!! 初めての方大歓迎の教室です!!	
		シェイプアップエクサ	☆	有酸素運動で脂肪燃焼を促し、チューブやボールを使って全身の筋肉をトレーニング!! 身体の気になる部分を引き締めるには最適なクラスです。	
		ストレッチ&トレーニング	☆	前半は有酸素運動と筋トレを行い、後半はマットを使いお腹周りの引き締めとストレッチを行います。お腹周りを中心に行うのでウエストが気になる方・腰痛でお悩みの方はぜひ!!	
	ダンス	ベリーダンス	☆	ウエストのシェイプアップ!! さらに骨盤矯正の効果あり!! ベリーダンスで魅力的な女性へ大変身!! 大人気教室です。	
ハワイアンフラ		☆	ハワイアンの美しい音楽にのせて、ゆったりとした動きで心身ともに健康になるクラスです。		
ZUMBA		☆☆☆	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。 脂肪燃焼とお腹周りの引き締めにも効果的!!		
キッズダンス(※小1~小6)		☆	ヒップホップ・ソウル・ジャズなど様々な音楽に合わせて一緒に楽しく踊りましょう! 柔軟性リズム感が養えます! ダンスが初めてでも大丈夫♪中学校保健体育必修化対策にもぜひ!!		