

# レッスンプログラム 紹介

## 《レベル別プログラム》

	レッスン名	時間	内容	
エアロビクス	初心者	スタート	30	初めての方も無理なくご参加いただけるエアロビクスのクラスです。基本的なステップのみで構成された動きを行います。ジャンプが苦手な方でも安心して参加でき、程よく体を動かすことができます。
		スタートステップ	30	初めての方も無理なくご参加いただけるステップ（昇降台）のクラスです。基本的なステップのみで構成された動きを行い、程よく体を動かすことができます。
	初級	ベーシック	40	エアロビクスに少し慣れた方が徐々に様々なバリエーションを行い、体力を高めていけるクラスです。軽いジャンプやホップも行います。
		ベーシックステップ	40	ステップに少し慣れた方が徐々に様々なバリエーションを行います。膝や腰に負担が少なく、効率よく体力を向上できます。
	中級	チャレンジ	50	ベーシックに慣れた方を対象としたクラスです。パワフルなローインパクトバリエーションや、ジョギング・ジャンプを含むエアロビクスバリエーションを楽しみながら、体力を高めていきます。
		チャレンジステップ	50	ステップに慣れてきた方が、さらなるバリエーションを楽しみながら、体力を高めていくクラスです。
	上級	マックス	60	エアロビクスに慣れた方を対象とした、高い運動効果とエキサイティングなバリエーションを味わっていただけるクラスです。
		マックスステップ	60	ステップに慣れた方を対象とした、高い運動効果とエキサイティングなバリエーションを味わっていただけるクラスです。
	レベル無し	リトモス	30 45 60	ラテンをベースに、ヒップホップ・ジャズなど様々なダンスを曲に合わせて振付けし構成された新しいエアロビクスプログラムです。シンプルなので初心者も十分楽しめるクラスです。
	レベル無し	ズンバ	45 60	ラテン系の音楽にのせて気持ち良く踊るダンスエクササイズです。細かい指示出しをしませんので、完璧に動きを真似しなくてもかまいません。シンプルな動きが多いので、初心者の方でも楽しく踊れるクラスです。

## 《コンディショニングプログラム》

レッスン名	時間	内容
オリジナルヨガ	30 45 60	ヨガの基本や応用を効率よく進めていきます。初心者から上級者までヨガを楽しみたい方にお勧めです。
フィットネスフラ	45	フラのステップで行う有酸素運動です。脂肪燃焼・基礎代謝アップ・体感や骨盤周辺筋群の強化や引き締めが期待できます。どなたも無理なくご参加いただけるクラスです。
ピラティス	30 45	ピラティスの様々なバリエーションを本格的に行います。腹筋を中心に身体のコアを鍛えます。お腹を引っ込める、背中が柔らかくなる、姿勢を改善する効果が期待できます。45分クラスではアーチ型のパレルという道具の使用や、バレエを活用したエクササイズを行うバリエーションもあり、更に多彩に効果的に行います。
ポル・ド・ブラ	30 45	バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性のすべてを統合した、新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです。
健康36体操	60	36個の動きで全身をくまなく動かします。体操は、血液循環の促進・集中力や記憶力アップ等が期待できます。運動初心者の方にオススメのクラスです。
five フロアストレッチ	30	機能解剖学に基づき、ドイツで生まれたトレーニング系ストレッチ。体幹力の発達を促し、柔軟性の向上とシェイプアップや筋力アップに大変効果的です。※足を乗せ床で滑らせるタオルをお持ちください。

## 《ラディカル・格闘技プログラム》

レッスン名	時間	内容
パワーカーディオ	30 45 60	バーベルを使用した筋運動とステップやハイローなどの有酸素運動を取り入れたクラスです。基礎体力の向上にも脂肪燃焼にも効果的です。
ファイドウ	30 45 60	シンプルかつダイナミックにあらゆる格闘技の動きを取り入れ、楽しさが溢れたプログラムです。カロリー消費量も高いので、たくさん動いてたっぷり汗を流したい方におすすめです。
X55	30 45 60	主にステップ台と自分の体重を負荷として使用し、全身のシェイプアップができるクラスです。アップテンポな曲に合わせて、楽しみながら有酸素トレーニングができ、同時に筋持久力を高めていきます。
協栄シェイプボクシング	50	協栄ボクシングジムのインストラクターによる協栄オリジナルレッスンです。お腹周り、腰周り、背中二の腕の引き締めや、ストレス解消に効果があります。性別・年齢・経験問わず楽しめます。

## 《ショートプログラム》

レッスン名	時間	内容
のびのびボディ	15	ゆっくりとした動作で柔軟性を向上させます。心身ともにリフレッシュするクラスです。
のびのびボディ【アクティブ】	15	身体を動かしながら、各関節にアプローチします。身体の動きがスムーズになるクラスです。
のびのびボディ【トータル】	30	各関節にアプローチし、ストレッチを行うクラスです。全身の柔軟性が高まります。
カラダひきしめ【上半身】	30	バラエティに富んだ筋運動を行い、体幹部の強化と上半身を引き締めます。
カラダひきしめ【下半身】	30	バラエティに富んだ筋運動を行い、体幹部の強化と下半身を引き締めます。
カラダひきしめ【部位別】	15	【肩&腕】【胸&背中】【ヒップ】【脚】【お腹】の5種類のクラスがあります。各々のクラスは筋運動を行い、各部位を引き締めます。
骨盤調整【ショート】	15	骨盤の歪みを改善し、姿勢を整えるクラスです。腰痛緩和や予防、ホルモンバランスが良くなる等の効果が期待できます。
骨盤調整【トータル】	30	

## 《オリエンタルプログラム》

レッスン名	時間	内容
太極拳	60	中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化するクラスです。（レベル目安→入門：8・16式、初級：8・16・24式、中級：24・48式、上級：24・48・42式）