

# 有料教室 4・5月

<p><b>健康体操</b> 月 / 13:30~14:30</p> <p>チューブやマットを使って、全身の筋力強化を図ります。さらに音楽に合わせて楽しくステップ運動を行います。日常生活に必要な筋力の維持&amp;体力UPを目指します。</p> <p>【4月】 1・8・15・22 【5月】 13・20・27</p>	<p><b>ボディコンバット</b> 月 / 19:30~20:30</p> <p>様々な格闘技の要素を取り入れた有酸素運動プログラムです。心肺機能の向上や脂肪燃焼効果が期待できます。音楽に合わせて楽しく体を動かしたい方にオススメのクラスです。</p> <p>【4月】 1・8・15・22 【5月】 13・20・27</p>	<p><b>クロスエクササイズ</b> 水 / 13:30~14:30</p> <p>シンプルな動きで体幹部やお尻まわりの筋力強化、心肺機能の向上を目指します。さらにヨガの動きを加えてしなやかさをUP。美しい姿勢を保ちたい方にオススメのクラスです。</p> <p>【4月】 3・10・17・24 【5月】 1・8・22・29</p>			
<p><b>ビランクスヨーガ</b> 水 / 19:00~20:00</p> <p>呼吸と動きを融合させたポーズを展開することで、バランス感覚を養い心と身体の調和を図ります。ヨガのポージングによって心身をリラックスさせる効果も期待できます。</p> <p>【4月】 3・10・17・24 【5月】 8・15・22・29</p>	<p>週1回定期的に カラダを動かせる</p> <p>少人数だから 手厚い指導が受けられる</p> <p>仲間と一緒に楽しめる</p>	<p><b>ボディバランス+テック</b> 木 / 13:45~14:45</p> <p>ヨガ・太極拳・ピラティスなど多様な種類のポーズを音楽に合わせて行うエクササイズです。全身のバランスを整えながら、しなやかな身体づくりを目指します。</p> <p>【4月】 4・11・18・25 【5月】 9・16・23・30</p>			
<p><b>ビューティーロコモ</b> 金 / 15:45~16:45</p> <p>体幹トレーニングで身体を温めたり関節を動かすことで、アンチエイジングを図ります。美しさを保ちたい女性のためのクラスです。</p> <p>【4月】 5・12・19・26 【5月】 10・17・24・31</p>	<p><b>SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="504 1155 816 1501"> <p>【幼児】</p> <p>リズムに合わせて、簡単な運動を交えて体を動かす楽しさを味わいます。ダンスの初歩的動作を身につけるクラスです。</p> </td> <td data-bbox="816 1155 1113 1501"> <p>【低学年】</p> <p>基本のステップや振りを通して、音楽に合わせて体を動かすことを練習していきます。ダンスの基本を身につけるクラスです。</p> </td> <td data-bbox="1113 1155 1448 1501"> <p>【高学年】</p> <p>基本ステップをベースに、幅広いジャンルのダンスにチャレンジします。様々なステップや振りを習得し、スキルアップを目指すクラスです。</p> </td> </tr> </table> <p>【4月】 4・11・18・25 【5月】 2・9・23・30</p>		<p>【幼児】</p> <p>リズムに合わせて、簡単な運動を交えて体を動かす楽しさを味わいます。ダンスの初歩的動作を身につけるクラスです。</p>	<p>【低学年】</p> <p>基本のステップや振りを通して、音楽に合わせて体を動かすことを練習していきます。ダンスの基本を身につけるクラスです。</p>	<p>【高学年】</p> <p>基本ステップをベースに、幅広いジャンルのダンスにチャレンジします。様々なステップや振りを習得し、スキルアップを目指すクラスです。</p>
<p>【幼児】</p> <p>リズムに合わせて、簡単な運動を交えて体を動かす楽しさを味わいます。ダンスの初歩的動作を身につけるクラスです。</p>	<p>【低学年】</p> <p>基本のステップや振りを通して、音楽に合わせて体を動かすことを練習していきます。ダンスの基本を身につけるクラスです。</p>	<p>【高学年】</p> <p>基本ステップをベースに、幅広いジャンルのダンスにチャレンジします。様々なステップや振りを習得し、スキルアップを目指すクラスです。</p>			

## 有料教室のご利用について

— 新規申込みの方 —  
10,000円(税込) / 2ヶ月  
※ 申込みはフロントにて受付中



— 継続利用の方 —  
9,000円(税込) / 2ヶ月  
※ 継続期間は奇数月の1日~20日です  
(20日が休館日の場合は前日までとなります)

## 体験について

体験料金 1,500円(税込) / 各教室1回のみ

※ 教室の人数が定員に達し次第、受付を締め切ります

☎ ご予約・お問い合わせ ☎

☎ 0799-22-6726

# 始めよう!! カラダ改革



4・5月

2024

初心者におすすめ!

— 手軽にできる30分のスタジオレッスンをご紹介 —

<p><b>調整系プログラム</b></p>	<p><b>ストレッチ</b></p> <p>心身をリラックスさせたり、筋肉の柔軟性を高める効果が期待できます。</p> <p>強度 ☆☆☆ 難度 ★☆☆</p>	<p><b>コンディショニング</b></p> <p>ストレッチ・セルフマッサージ・体操で体の調子を整えます。</p> <p>強度 ☆☆☆ 難度 ★☆☆</p>
<p><b>インナーコア</b></p> <p>体の内側にある筋肉を鍛えます。姿勢維持・腰痛予防・つまずき防止が期待できます。</p> <p>強度 ★☆☆ 難度 ★☆☆</p>	<p><b>筋トレ系プログラム</b></p>	<p><b>姿勢改善体操</b></p> <p>筋トレ&amp;ストレッチで筋肉のバランスを整え、美しい姿勢を目指します。</p> <p>強度 ★☆☆ 難度 ★☆☆</p>
<p><b>シェイプアップ</b></p> <p>全身の筋肉をバランス良くトレーニングし、引き締まった体を目指します。</p> <p>強度 ★☆☆ 難度 ★☆☆</p>	<p><b>ウエストシェイプ</b></p> <p>お腹周りを中心に鍛え、スッキリとしたウエストを目指します。</p> <p>強度 ★☆☆ 難度 ★☆☆</p>	<p><b>コアクロス</b></p> <p>体幹部(腹部・背部・臀部)を集中的に鍛えます。自分のペース・強度でトレーニングできます。</p> <p>強度 ★★☆☆ 難度 ★☆☆</p>
<p><b>有酸素系プログラム</b></p>	<p><b>初級エアロ</b></p> <p>軽快な音楽&amp;シンプルな振り付けで心地良く汗をかいていきます。</p> <p>強度 ★☆☆ 難度 ★☆☆</p>	<p><b>初級ステップ</b></p> <p>音楽に合わせてステップ台を昇り降りし、心地良く汗をかいていきます。</p> <p>強度 ★★☆☆ 難度 ★☆☆</p>
<p><b>パワー&amp;カーディオ</b></p> <p>バーベルを使った筋トレと6分間のインターバルトレーニング。筋力・体力・持久力をつけたい方にオススメです。</p> <p>強度 ★★☆☆ 難度 ★☆☆</p>	<p><b>中級エアロ</b></p> <p>アップテンポの音楽&amp;弾みを加えたステップで、たっぷり汗をかいていきます。</p> <p>強度 ★★☆☆ 難度 ★★☆☆</p>	<p><b>中級ステップ</b></p> <p>アップテンポの曲に合わせて回ったり、様々な動きを組み合わせながら、心拍数を上げていきます。</p> <p>強度 ★★☆☆ 難度 ★★☆☆</p>