

# 【HYBRID スタジオ & プレイエリア プログラム内容紹介】

【ストレッチ】		運動前のウォーミングアップや運動後のクールダウンにおすすめのクラスです	
プログラム名	時間	難易度	内容
ポールストレッチ	20	◎	ポールを使い、肩甲骨・骨盤まわりを整えるクラスです
ストレッチ	30	◎	全身を効果的に気持ちよく伸ばすクラスです

【コンディショニング系】		身体の調整やボディメイクを行うクラスです	
プログラム名	時間	難易度	内容
ゆるヨガ	30	◎	初めての方でも楽しめる、ムリのない、ゆるいヨガです
ポール・ド・ブラ	30	◎	優雅な動きにより筋肉・柔軟性を高めるクラスです
太極舞(タイチーダンス)	30	◎	太極拳の動きと呼吸法、中国伝統武術の要素を取入れたプログラムです
椅子ヨガ	45	◎	椅子に座ったままで行う、優しいヨガです
ピラティス	45	◎	姿勢を改善し、ピラティスの基本動作を楽しく行うプログラムです
ラージャヨガ	45・60	★	柔軟性を高めるために、しっかりとしたポーズをとりながら腹式呼吸を大切にしたいヨガです。集中力も高まります

【エアロ&ステップ】		音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです	
プログラム名	時間	難易度	内容
エアロ	30・45	◎～★	エアロビクスが初めての方や慣れている方、振り付けを楽しみたい方まで楽しんでいただけるクラスです
リズムステップ	30・45	◎～★	ステップ台を使い、楽しく身体を動かすクラスです(定員30名)
バランスボールエクササイズ	60	◎	関節に負担なく、産後2ヶ月からでもご参加可能なクラスです(定員15名)

バラエティクラス	45	◎～★	毎月 第2、4週に様々な(バラエティ)クラスを楽しんでいただけます。※内容は、前月20日にご案内します。
----------	----	-----	--

**【難易度・強度】**  
 ◎ ご参加初めての方、運動が久しぶりの方も安心して楽しめるクラスです。  
 ★ 自身の体力に合わせて運動強度を調整しながら行うことができるクラスです。(初中級)  
 ★★ スキルアップや体力向上を目指す方へおすすめのクラスです。

【トレーニング】		筋力向上や心肺機能向上を目的としたクラスです	
プログラム名	時間	難易度	内容
ダンベル運動	20	◎	ダンベルを使い、誰でも簡単に行える全身運動です
かんたん体幹運動	20	◎	様々なアイテムを使い、誰でも簡単に行える体幹運動です
美尻トレーニング	20	◎～★	お尻周りを効果的に鍛えたい方へおすすめのクラスです
ロコモ体操	30	◎	筋力低下予防のための誰でも簡単に行えるクラスです
はつらつ体操	30	◎	筋力運動とステップ運動を合わせた、安心して行えるクラスです
インターバルトレーニング	30	★～★★	シェイプアップや筋力アップを目的としたグループトレーニングです

【ダンス】		音楽に合わせて様々なダンスを楽しむクラスです	
プログラム名	時間	難易度	内容
ZUMBA GOLD	30・45	◎	初めての方でも気軽にご参加いただける、ZUMBAシリーズのひとつです
エンジョイフラダンス	45	◎	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊るクラスです
ZUMBA	45	★	ラテンの音楽に身をゆだねながら、美しく脂肪を燃焼させるダンスプログラムです

【1階プレイエリアプログラム】		キネシス/アルケを使い少人数で行うクラスです	
プログラム名	時間	難易度	内容
キネシス	15	◎	ケーブルマシンを使い、体幹を鍛えながらトレーニングを行うクラスです
アルケ	15	◎	アルケ(ボール・バランスドーム・ウォーターボール等)を使い、身体を動かすクラスです
健康・体づくり	20	◎	生活習慣病やサルコペニア(筋肉減弱症)症候群を予防するために、軽く汗をかく程度のトレーニングクラスです
サーキットトレーニング	20	◎～★	筋肉を大きく使い、心拍数を適度に保ったまま継続して行うトレーニングクラスです

**【お願い】**  
 ■ 怪我防止のため運動前後はストレッチを行い、運動中の水分補給をこまめに行いましょう。  
 ■ 運動中に身体に異変を感じられた場合はスタッフへお申し出ください。  
 ■ 安全に行うために、途中入退場はご遠慮ください。  
 ■ 安全にお楽しみいただくため、定員を超えた場合はご参加いただけないことがございます。あらかじめご了承ください。  
 ■ 多くの方にご参加いただくため、ご本人様以外の場所取りはご遠慮ください。