

# レッスン案内表

レッスン名	強度	難度	ツール	内容
エアリアル ストレッチ	☆	☆	マット	エアリアルヨガを低床で使用しストレッチを中心に身体を伸ばします。初心者はこのクラスがおススメ。 
エアリアルヨガ	☆	☆☆	マット	ハンモックを使ったヨガ。逆さまになることでの姿勢改善や血流改善など空中ならではの効果を狙います 
エアリアル アクティブ	☆	☆☆	マット	エアリアルヨガの中級者向けクラス。アクティブな動きを取り入れた難度のあるクラスです。
SilkSuspension™ (シルクサスペンション)	☆	☆☆	マット	吊り下げたスリングとストラップを使用したピラティス。体幹トレーニングはもちろん、ボディメイクにおススメ☆
ZUMBA®	☆☆	☆☆	シューズ	世界中のリズムに合わせて身体を動かして脂肪燃焼！！音楽を感じて、ただただ楽しく心も身体もストレス発散
ZUMBAGOLD®	☆	☆	シューズ	ZUMBA®の初心者向けレッスン。高速の振りがないため初心者におススメです。 
キックボクシング	☆☆	☆	シューズ	シンプルなキック・パンチで引き締め効果バツグン。二の腕、背中への引締め、ストレス発散の効果大！！
😊 サーキット 😊	☆☆	☆	シューズ	有酸素運動度と筋トレで余分な脂肪を燃焼！！
STRONG Nation™	☆☆☆	☆	マット・シューズ	高強度インターバルトレーニング。有酸素、無酸素運動で心肺機能UP。ダイエットにもおススメ！！
初級エアロ	☆☆	☆	シューズ	初めての方、少し慣れた方向けのクラスです。。基本ステップを中心に楽しく脂肪燃焼を目指します。
やさしいエアロ	☆☆	☆	シューズ	基本ステップでの有酸素運動です。フィットネス初心者の方におススメです。 
バレトン®	☆☆	☆		フィットネス（筋コン）・バレエ・ヨガをを組み合わせた裸足で行うプログラム。優雅だけどしっかり効きます！
リリース	☆	☆	マット	緊張し固くなった筋膜や、筋肉をボールなどのツールを使いほぐします。しなやかで心地のよい身体を目指します。 
ピラティス	☆	☆	マット	きついだけじゃない。リリースからボディメイクまで。しなやかで心地のよい身体を目指します。 
😊 マットサイエンス 😊	☆	☆	マット	ヨガ+ピラティスで呼吸と意識した動きにフォーカスしながら全身の筋強化・柔軟性・バランスを高めます。
ポップス（ダンス）	☆	☆☆	シューズ	ジャンルに囚われず、好きな音楽でダンスを楽しみます。
ディスコEX	☆	☆☆	シューズ	70年～80年代のディスコソングに合わせて楽しく踊ります。
コンディショニングヨガ		☆	マット	じっくり身体をほぐす事で血液循環を良くしリラックス効果が得られます。歪みやむくみ、冷えの改善をしていきます。
ストレッチーズ	☆	☆	マット	伸縮性のある特殊な布を使って体の奥からの深い動き、全身の繋がりが心地良さを感じます。
美心体操	☆	☆	マット	今の自分の身体に気づき、身体と対話しながら長く快適に動ける身体作りをしましょう！！ 
感じるヨガ	☆	☆	マット	ゆったりとした呼吸と、無理をしない優しいポーズで、身体とココロの両方をゆるめ、ととのえていきます。 
ルーシーダットン&タイチー	☆	☆	マット	深い呼吸で自律神経を整えゆったりとした動きで筋膜を気持ちよくストレッチ。音楽に合わせて深い呼吸をしながらゆっくりと身体を動かしていきます。
太極拳		☆		ゆっくりとした動きで「全身を正しい順番でくまなく使う」ことを意識していきます。 
フラ	☆	☆☆		フラで表現するのは愛です。大切な人、家族や先祖、自然や土地に対しての愛を心と体で表現します。
フラ レアレア	☆	☆		レアレアとはハワイ語で「楽しく」との意味です。初心者でも気軽に安心してフラを楽しんでいただけます。
ベリーダンス	☆	☆☆		ベリーダンスはトルコ・エジプト・アラビア発祥の世界最古のダンスです。エキゾチックな音楽で腰を中心に動かし女性らしく血行促進、冷え性の改善にも！！