

月曜 **転倒予防 & 脳力アップ**

14:00
15:00

インストラクター
佐々木 則子

講座内容
足腰が弱って不安をかかえている方、運動不足を実感している方もなかなか一歩を踏み出せないでいる方、痛みがあっても医師から運動しなさいと言われても何から始めたらよいか分からない方などまずはこのクラスから始めてください。

効果
コリと痛みの改善
脳力アップ
転倒予防
体力回復

月曜 **サステナブルフィットネス**

20:00
21:00

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
持続可能なフィットネスプログラムを提案します。前半 30 分は継続していても飽きないエアロと STEP 運動、後半の 30 分は 7 種類的美尻を目指すエクササイズをリズムに乗って楽しめるクラスです。

効果
スタミナアップ
脂肪燃焼
心身リフレッシュ
美尻

NEW!! 講座

水曜 **脳トレSTEP & 筋トレ**

10:30
11:30

インストラクター
佐々木 則子

講座内容
障害物 (STEP 台) を昇る、またぐ、超えるなど様々な動きで足腰だけでなく四方八方へ移動して頭を使う有酸素運動です。STEP 台の形状を活かし空間移動を楽しみながら、脳トレ & 筋トレを楽しむちょっと刺激的なクラスです。

効果
バランス能力アップ
脳の若返り
筋力アップ
体力向上

水曜 **歪み改善 & ピラティス**

18:30
19:30

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
ピラティスを中心に行うマットエクササイズのクラスです。テニスボールやストレッチボールの正しく安全な使い方を学び、筋膜リリースや凝りの改善・歪み完全を目指すクラスです。

効果
怪我の予防
コリや痛みの改善
歪み改善
血流改善

水曜 **エアロ & 美トレ**

20:00
21:00

インストラクター
小林 貴美子

講座内容
一か月ごとに NEW プログラムにチャレンジし、アンチエイジングに効果的なエアロを楽しめるクラスです。後半はマットエクササイズで美しいボディラインを目指します。

効果
ストレス発散
代謝アップ
脂肪燃焼
美ボディ

木曜 **やさしいSTEP & ロコトレ**

10:30
11:30

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
若さの秘訣は足腰の筋力を整え、正しい姿勢づくりが欠かせません。このクラスでは、STEP を使って足腰元気を目指し、後半はロコトレに特化した筋トレと美姿勢体操を楽しむクラスです。

効果
アンチエイジング
体力向上
足腰強化
美姿勢

振り替え受講を利用して他のクラスを経験する方も大丈夫です。

集中して取り組め体も心も喜ぶオリジナルプログラムが満載!!

初心者向け
応用編

金曜 **バラエティエアロ & 体幹トレーニング**

10:30
11:30

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
エアロと美強ボクシング&キックを楽しむクラスです。後半は体幹トレーニングやピラティスで骨格や筋肉のバランスを整え、代謝を高めて太りにくい身体づくりを目指します。

効果
冷えやむくみの改善
ストレス発散
代謝アップ
脂肪燃焼

土曜 **エンジョイエアロ & ピラティス**

09:30
10:30

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
ゆっくりテンポでちょっと難しいステップにもチャレンジでき脳も鍛えられるクラスです。後半はピラティスで骨格や筋肉のバランスを整え、代謝を高めて太りにくい身体づくりを目指します。

効果
アンチエイジング
体力向上
足腰強化
美姿勢

土曜 **姿勢改善 & 骨盤調整メロッド**

11:00
12:00

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
筋膜リリースとストレッチングで凝り固まった筋肉を緩め、ピラティスで正しい骨格の位置を整えます。正しい呼吸法を学びインナーマッスルをコントロールし、お悩み改善エクササイズを個別でサポートします。

効果
肩こり解消
骨盤矯正
猫背改善
腰痛解消

土曜 **まったりエアロ & コンディショニング**

16:00
17:00

インストラクター
杉野 朱美

講座内容
一週間の疲れやたるさを程よい汗をかけ全身を満遍なく使えるエアロで解消させるクラスです。後半は筋コンディショニングで平日を快適に過ごせるよう心と体を整えます。初心者大歓迎!!

効果
心身リフレッシュ
運動不足解消
ストレス解消
疲労回復

NEW!! 講座

日曜 **やさしいSTEP & 筋トレ**

10:30
11:30

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
休日を利用して日ごろの運動不足を解消したい方たちにおすすめのクラスです。体力に合わせて運動の強さを調整しやすいSTEP 運動と筋力トレーニングでやさしいサーキットを行います。午後から有意義な一日を過ごせます。

効果
心身リフレッシュ
運動不足解消
脂肪燃焼
体力向上

日曜 **ダンスエアロにチャレンジ!!**

13:00
14:00

インストラクター
原崎 千鶴子
杉野 朱美

講座内容
前半は J-pop、K-pop、洋楽、ラテンなどいろいろなジャンルの曲に合わせてリズムカルにダンスステップを組み合わせた動きを楽しむクラスです。後半はお腹周りを引き締めエクササイズにチャレンジ!!

効果
心身リフレッシュ
運動不足解消
ストレス発散
脂肪燃焼

NEW!! 講座