

金曜日 **パラティエイアロ & 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
エアロと美強ポキシング&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

土曜日 **脳トレエアロ&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

土曜日 **姿勢改善 & 骨盤調整メソッド**

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
肩盤矯正
猫背改善
腰痛解消

土曜日 **やさしいSTEP & エアロ**

16:00 }
17:00

インストラクター
杉野 朱美

講座内容
STEP台で足腰を元気にし、やさしいエアロで全身を満遍なく使い、心肺機能を高めます。
後半のマットエクササイズでは姿勢矯正と肩こり・腰痛予防を目指すクラスです。

効果
運動不足解消
肩こり・腰痛解消
心身リフレッシュ
足腰強化

NEW!! **講座**

日曜日 **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と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

日曜日 **楽しいダンスエアロ**

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

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!!
振り替えて講座を利用して他のプログラムを経験してみませんか?  初心者向け  応用編

月曜日 **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も踏み出せない方、痛みがあっ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

月曜日 **リラクゼーションストレッサ**

19:00 }
19:40

インストラクター
杉野 朱美

講座内容
心地よい音楽を聴きながらストレッチングを行い心と体を癒すクラスです。
ストレッチボールで全身をほぐし、血流を改善させリンパの流れを良くし内臓機能を整えます。自宅でも簡単にできるセルフマッサージも指導します。
このクラスは40分のショートプログラムです。

効果
心身リフレッシュ
ストレス解消
疲労回復
血流改善

NEW!! **講座**

月曜日 **応用編STEP & エアロ**

20:00 }
21:00

インストラクター
原崎 千鶴子

講座内容
STEP台で足腰を元気にし、初中級エアロで全身を満遍なく使い心肺機能を高めます。
後半のマットエクササイズでは姿勢矯正し、肩こり・腰痛予防を目指すクラスです。

効果
体力向上
肩こり・腰痛解消
心身リフレッシュ
足腰強化

NEW!! **講座**

水曜日 **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

水曜日 **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
ピラティスや体幹トレーニングで、日常生活でなかなか使われにくいインナーマッスルに動きかけます。
e-ボールの使い方を学び、関節の可動域を広げ、痛みや歪みの改善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

NEW!! **講座**

木曜日 **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。自宅でもできるゆるHIITも指導します。

効果
アンチエイジング
体力向上
足腰強化
美姿勢