

～体感しよう！！新しい運動スタイル☆☆☆～

<p>はじめてエアロ（35分） はじめてスタジオに参加してみたい方にオススメのクラスです。 シンプルなエアロビクスの動作で身体を動かすことで、脂肪燃焼効果や心肺機能の向上が期待できます。運動初心者でも、エアロビクスの基礎を身に付けて楽しく踊れるクラスです。</p>	<p>初級エアロ（火曜40分・土曜45分） 軽快な音楽に合わせた簡単な動作で体をダイナミックに動かす運動です。大量の酸素を体内に取り込むので呼吸器や循環器の機能が上がり、疲れにくい身体作りや脂肪燃焼効果が期待できます。 楽しみながら動くことで気分転換になりストレス発散にも繋がります。</p>
<p>太極拳（15分） ゆっくりとした動作を行う全身運動です。スクワットのような基本姿勢が続き、片足でバランスをとることも必要とされるため、筋力や神経・筋協応能の向上に役立ちます。さらにねじりの動作が入ることにより柔軟性の向上が期待できます。左右の動作が均等で衝撃が極めて少なくリラクゼーション効果も◎</p>	<p>らくらくピラティス（25分） ポイントをわかりやすく伝えてくれる内容になっています。 初めての方やゆったりと動きたい方、まだピラティスに慣れていないという方にもオススメのプログラムです。</p>
<p>H I I T（25分） 高強度で脂肪燃焼効果抜群のインターバルトレーニングプログラム。短時間で効果的にトレーニングができます。（20秒～40秒のトレーニングを20秒のインターバルで4種目。×2セット） マシントレーニングと併用して、ジムでは味わえない自重トレーニングをぜひ体感しましょう！</p>	<p>美エイジングヨガ～うしろ姿美人編～（45分） 年齢と共に腰周りや二の腕、ヒップが緩みやすくなっていきます。 背中をきれいに整える為のポーズを中心に、立位～全身を大きく動かしていきます。 女性にオススメのプログラムになっております。 一緒に背中美人をめざしましょう！！</p>
<p>バレトン（35分） フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせたボディメイクエクササイズです。 筋力バランスの向上や柔軟性の向上、心肺機能の向上に脂肪燃焼の効果も期待できます。</p>	<p>コアトレーニング（30分） ピラティスや筋肉トレーニング、バランストレーニングの3つを組み合わせたプログラムになっています。 座位や四つん這い、立位もあり全身のトレーニングになります。ストレッチも入っているのでしっかりとトレーニングしたい方にオススメです。</p>
<p>腹筋チャレンジ（10分） 5種類の腹筋を左右10回ずつ行います。気分も上がるポップな映像で楽しく参加できるショートプログラムになっています。体力に自信のある方、運動に慣れてきた方にオススメの高強度のトレーニングです。</p>	

【バーチャルレッスン利用方法及び注意事項】

- レッスン開始後の入場は、怪我の予防の為ご遠慮ください。
- レッスン中、体調が悪くなった場合は無理をせずスタッフまでお声掛けください。
 ※途中退場をされる方も同様にスタッフへお声掛けください。
- ご自身で体調管理を行って頂き、怪我には十分気を付けてご参加ください。
- 安全確認の為スタッフが見回りをさせて頂く事がございます。
- 定員は、初級エアロ 8名 / その他のレッスン 10名となっております。
【レッスン開始 30分前に整理券を配布致します】
- 写真・動画の撮影はおやめください。
- 機器のトラブルでレッスンを休止させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 場所取りやレッスン中の会話等、他の会員様のご迷惑となる行為はおやめください。