

# スタジオレッスン難易度と活動量

教室名	曜日 時間	難易度	活動量
モーニングストレッチ	[火~日] 10:10-10:30 (20分)	★	◆
ランチストレッチ	[火~金] 12:30-12:50 (20分)	★	◆
ディナーストレッチ	[火~金] 18:30-18:50 (20分)	★	◆
ストレッチ&ポール	[水] 13:00-13:50 (50分)	★	◆
美姿勢ヨガ	[木] 13:00-14:00 (60分)	★★	◆◆
ボディコンディショニング	[金] 19:10-20:10 (60分)	★★	◆◆
呼吸法トレーニング	[金] 13:00-14:00 (60分)	★★	◆◆
シンプルエアロ	[木] 14:15-15:15 (60分)	★★	◆◆◆
らくらくエアロ	[金] 20:20-21:20 (60分)	★★	◆◆◆
エンジョイエアロ	[金] 14:15-15:15 (60分)	★★★	◆◆◆
ボディメイク シェイプアップエアロ	[日] 13:00-14:00 (60分)	★★★	◆◆◆◆
キックボクササイズ	[水] 19:10-20:10 (60分)	★★★	◆◆◆◆◆
シェイクMAXエアロ	[日] 14:15-15:15 (60分)	★★★★★	◆◆◆◆◆


## 難易度

- ★ … 簡単
- ★★ … やや簡単
- ★★★ … やや難しい
- ★★★★ … 難しい
- ★★★★★ … 非常に難しい

## 活動量 (身体)

- ◆ … 非常に楽
- ◆◆ … 楽
- ◆◆◆ … ややきつい
- ◆◆◆◆ … きつい
- ◆◆◆◆◆ … 非常にきつい

# ★スタジオレッスンの内容のご案内★

曜日	教室名	時間	内 容
火～日	モーニングストレッチ	10:10～10:30(20分)	各スタッフのオリジナルです。ぜひご参加ください。 
火～金	ランチストレッチ	12:30～12:50(20分)	
	ディナーストレッチ	18:30～18:50(20分)	
水	ストレッチ&ボール	13:00～13:50(50分)	ストレッチとボールを使用した全身の筋肉をゆるめ骨格のゆがみを調整していきます。
	キックボクササイズ	19:10～20:10(60分)	キックやパンチなどの動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果的！ 体を引き締めたい人におすすめのレッスンです。
木	美姿勢ヨガ	13:00～14:00(60分)	リラクゼーションの中にヨガのポーズを取り入れます。体のゆがみを調整して、美しい姿勢を維持しませんか？ 血流促進効果もあり、健康な体へと導いてくれます。ヨガが初めての人もおすすめです。
	シンプルエアロ	14:15～15:15(60分)	簡単なステップで楽しく体を動かすことができます。 ウォーキングエアロを行い、最後はストレッチで体を整えます。初心者の参加大歓迎です。
金	呼吸法トレーニング	13:00～14:00(60分)	自重トレーニングや、腹式呼吸を活用した運動を行います。 ヒップアップに効果的な踏み台運動も実施し、引き締まった体を目指すレッスンです。
	エンジョイエアロ	14:15～15:15(60分)	基本的な動作から紹介していきます。動きに慣れていない人も、楽しんでいただけます。
	ボディ コンディショニング	19:10～20:10(60分)	全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。さらにストレッチや自重トレーニングを行い、 体を整えます。無理なく体を動かすことができます。初めての人でも大丈夫です。
	らくらくエアロ	20:20～21:20(60分)	基本の動きを中心に行うレッスンです。楽しく体を動かし、汗をかいてリフレッシュしましょう！
日	ボディメイク シェイプアップエアロ	13:00～14:00(60分)	エアロビクスと筋力トレーニングを行う、シェイプアップに抜群の効果が期待できるレッスンです。
	シェイクMAXエアロ	14:15～15:15(60分)	多彩なステップのコンビネーションに振り付けも加え、汗をかいて脂肪燃焼！！ ストレス発散、リフレッシュしたい人におすすめです。