

# 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)	★	◆
ゆったりストレッチ	[水] 13:00-13:50 (50分)	★	◆
ポール	[火] 14:10-14:40 (30分) [金] 15:20-15:50 (30分)	★	◆
ダンベル入門	[火] 19:10-19:30 (20分)	★	◆◆
キュキュッとウエスト	[水] 20:20-20:40 (20分)	★	◆◆
やさしいヨガ	[木] 13:00-14:00 (60分)	★★	◆◆
呼吸法ダイエット	[金] 13:00-14:00 (60分)	★★	◆◆
シンプルエアロ	[木] 14:10-15:10 (60分)	★★	◆◆◆
リズムで歩こう	[日] 13:00-14:00 (60分)	★★	◆◆◆
ボディメイク	[日] 14:15-14:45 (30分)	★★	◆◆◆
エンジョイエアロ	[金] 14:10-15:10 (60分)	★★★	◆◆◆
脂肪燃焼中級エアロ	[火] 13:00-14:00 (60分)	★★★★	◆◆◆◆
エアロコンビ	[火] 19:40-20:40 (60分)	★★★★	◆◆◆◆
ボクササイズ	[水] 19:10-20:10 (60分)	★★★	◆◆◆◆◆
フリーアレンジ上級エアロ	[日] 15:00-16:00 (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

# ★スタジオレッスン内容のご案内★

教室名	曜日・時間	内 容
モーニングストレッチ	[火～日]10:10-10:30(20分)	各スタッフのオリジナルストレッチです。 ぜひご参加下さい。
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)	
ゆったりストレッチ	[水]13:00-13:50(50分)	ゆっくりと時間をかけて全身を伸ばしていきます。運動が苦手な人でも気軽に参加できます。
ポール	[火]14:10-14:40(30分) [金]15:20-15:50(30分)	ストレッチポールを使用し、全身の筋肉をゆるめ骨格のゆがみを調整していきます。
ダンベル入門	[火]19:10-19:30(20分)	ダンベルを使って筋力トレーニングを行い、シェイプアップを目的としたプログラムです。初心者でもOKです。
キュキュッとウエスト	[水]20:20-20:40(20分)	お腹まわりを中心に筋肉を刺激し引き締めるプログラムです。
やさしいヨガ	[木]13:00-14:00(60分)	リラクゼーションストレッチの中にヨガのやさしいポーズを取り入れます。身体の中から健康になりましょう。ヨガが初めての人にもお勧めです。
呼吸法ダイエット	[金]13:00-14:00(60分)	呼吸法を使い、身体のラインを整える筋肉を「無理なく」「やさしく」トレーニングしていきます。美しいボディラインへとあなたを導いてくれます。
シンプルエアロ	[木]14:10-15:10(60分)	初心者でもOK。簡単なステップで楽しく体を動かす事が出来ます。
リズムで歩こう	[日]13:00-14:00(60分)	膝や腰に負担のかからない動きで構成していますので、無理なく運動できます。最後はストレッチで疲れた身体をほぐします。
ボディメイク	[日]14:15-14:45(30分)	全身を引きしめていくシェイプアッププログラムです。
エンジョイエアロ	[金]14:10-15:10(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、楽しんで頂けます。
脂肪燃焼中級エアロ	[火]13:00-14:00(60分)	様々なステップを分かりやすく展開し、レベルアップを目指します。基本の動きに慣れて来た人など、楽しくチャレンジできるプログラムです。
エアロコンビ	[火]19:40-20:40(60分)	エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。
ボクササイズ	[水]19:10-20:10(60分)	キックやパンチなどの動きを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて、全身を動かします。脂肪燃焼に効果的です。身体を引き締めたい人にお勧めのクラスです。
フリーアレンジ上級エアロ	[日]15:00-16:00(60分)	多彩なエアロビクスの振り付けを楽しめるフリーエアロプログラムです。

