

# 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)	★	◆
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	ゆったりストレッチ	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。
	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。