

# スタジオプログラム紹介

★★★★★ とても楽  
 ★★★★☆ 楽  
 ★★★☆☆ ふつう (かるく汗ばむ)  
 ★★★★★ ややきつい  
 ★★★★★ きつい

プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
歪み修整体操 (金) 14:30~	小野口 (おのぐち)	体操系	★★★★☆	ほぐし体操のあと、メインメニューで歪みの修正を行なっていきます。最後には自体重筋トレも行います。
骨盤修正体操 (土) 14:30~	小野口 (おのぐち)	ストレッチ系	★★★★☆	臥位で行うストレッチと、脱力を使った骨盤の歪み修正体操です。
肩凝り腰痛体操 (土) 14:30~	小野口 (おのぐち)	体操系	★★★★☆	ファンクショナル・トレーニング(全身の連動性・機能性を高める運動)で全身の筋肉をほぐしていきます。
自力整体法 (土) 14:30~	小野口 (おのぐち)	体操系	★★★★☆	操体法を使った歪みの修正体操です。
背骨矯正ストレッチ (土) 14:30~	小野口 (おのぐち)	ストレッチ系	★★★★☆	前半はヨガを使った体幹とバランスのトレーニング。後半は簡易ヨガ5つのポーズで、背骨の矯正を行います。
(5週目限定)歪み修整体操 (土) 14:30~	小野口 (おのぐち)	体操系	★★★★☆	ほぐし体操のあと、メインメニューで歪みの修整を行なっていきます。最後には自体重筋トレも行います。

エアロ&体幹 (日) 09:30~	<b>室内 シューズ</b> 藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	★★★★☆	前半はシンプルなエアロビクスで楽しく身体を動かします。脂肪燃焼やストレス発散に！後半はマットで体幹を強化します。
ステップ&体幹 (日) 09:30~	<b>室内 シューズ</b> 藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	★★★★☆	前半はステップ台を使って踏み台昇降。台の高さで強度の調整ができるので初めてでも安心です。後半はマットで体幹を強化します。
ストレッチ&体幹 (日) 09:30~	藤田(恵) (ふじた)	ストレッチ系	★★★★☆	前半にマットで体幹の強化。後半はゆっくりストレッチで全身をほぐします。

太極舞 (金) 09:30~	佐藤 (さとう)	ダンス系	★★★★☆	中国武術と中国舞踊の要素を少し取り入れ、中国の趣溢れる音楽に合わせて行うフィットネスエクササイズです。
ボディメンテナンス体操 (月) 14:30~	佐藤 (さとう)	ストレッチ系	★★★★☆	健康増進、維持体操です。足裏のマッサージのような動きから始め、ストレッチをし、関節、身体全体を動かしていきます。目を閉じて自律神経調整トレーニング(リラックス)をして終わります。
フィットネスフラ (土) 11:30~	佐藤 (さとう)	ダンス系	★★★★☆	エクササイズとして行うフラです。基本のステップにハンドモーション(手の動きで言葉を表す)を加え、曲に合わせて全身を動かしていきます。
やさしいフラ (木) 09:30~	佐藤 (さとう)	ダンス系	★★★★☆	エクササイズとして行うフラです。基本姿勢やフラステップなど、内容をゆっくりと進めます。初級向けとなります。

プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
やさしいフローヨガ (金) 09:30~	三谷 (みたに)	ヨガ	★★★★☆	太陽礼拝をメインに初心者の方でもできるペースで呼吸とともに身体を動かします。前半はしっかり動いて血流を促進し、後半はゆったりと体と心を落ち着けます。ストレス解消や運動不足解消に効果的です。
モーニングヨガ (水) 09:30~	三谷 (みたに)	ヨガ	★★★★☆	1日を元気にスタートするために全身をしっかりと動かすポーズを多く取り入れたヨガ。初心者OK。朝の体のこわばりをほぐし、呼吸をしっかり巡らせることを目指します。
夜のリラックスヨガ (火) 19:30~	三谷 (みたに)	ヨガ	★★★★☆	1日の疲れがとれるよう全身を丁寧に動かす誰にでもできる簡単なヨガ。立位ポーズと仰向けや座位ポーズを組み合わせ体の緊張をほぐしたあと、呼吸法で自律神経を整えよい睡眠につなげます。
しゃっきりポール・肩 (木) 14:30~	七島 (ななしま)	ストレッチ系	★★★★☆	前半はストレッチが中心。後半はフォームローラー(筒状の道具)に仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に肩周りの動きを中心に行います。
しゃっきりポール・脚 (木) 14:30~	七島 (ななしま)	ストレッチ系	★★★★☆	前半はストレッチが中心。後半はフォームローラー(筒状の道具)に仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に股関節の動きを中心に行います。ちょこっとお腹トレ。
ステップ&シェイプ (木) 19:30~ 室内 シューズ	平沢 (ひらさわ)	有酸素運動	★★★★☆	前半はステップ台を使っての有酸素運動、身体が温まったところで筋トレを行い、ラストはストレッチで身体をほぐします。
軸トレ (月) 15:00~	水本 (みずもと)	筋トレ	★★★★☆	体幹トレーニングを軸に全身をトレーニングしていきます。
ソフト筋トレ (木) 19:30~ (水) 14:30~	フジタ	筋トレ	★★★★☆	音楽に合わせてセラバンドや自体重を使って、筋肉を動かしていきます。運動習慣から離れてしまった方、筋トレ初心者の方にオススメです。
ベーシックフィットネス (月) 09:30~ 室内 シューズ	菅 (かん)	筋トレ	★★★★☆	有酸素運動やスクワット、腹筋などの種目をベースにトレーニングの基礎をに行うレッスンです。これから運動を始めてみようと思う方、基礎を再確認したい方などぜひ！