

# オープスタジオプログラム内容

エアロビクスレッスン レッスン名	時間	強度	レッスン内容	リラクゼーション系レッスン レッスン名	時間	強度	レッスン内容
ニコニコエアロ	30分	★	楽しく行える強度の有酸素運動です。 これから始めたい方でもご参加できます。	おめざめストレッチ	20分	☆	体の眠ってる機能を簡単なストレッチでめざまさせるクラスです。 運動前のストレッチとしてもお勧めです。
ゆっくりエアロ	30分	★	音楽に合わせて気持ちよく身体を動かすエアロです。 初めての方でも楽しく行えるクラスです。	カルチャーレッスン レッスン名	時間	強度	レッスン内容
ゆっくりエアロプラス	30分	★	簡単な動作の組み合わせを練習するクラスです。 基本動作中心のレッスンなので初心者の方にお勧めクラスです。	ナチュラルヨガ	30分	★	身体調整効果があるヨーガのポーズ。簡単なポーズを長くホール ドして呼吸を整えます。運動の苦手な方にお勧めです！
たのしくエアロ♪	30分	★	色々なステップを取り入れた走らないクラスです。 ほどよいテンポで汗をかきましょう！	ビギナーヨガ	30分	★	簡単なポーズで筋肉や関節の柔軟性を高め、心と身体のバランス を整えます。初めての方にお勧めです！
ZUMBAゴールド	30分	★	ラテンの音楽に合わせて、心肺機能や筋肉に刺激を 与え、シェイプアップ効果絶大！誰でも参加できるクラスです。	ストレッチヨガ	30分	★	やさしいポーズと呼吸で身体を整えます。 はじめての方におすすめです。

改善運動 レッスン名	時間	強度	レッスン内容
からだらしく体操	30分	☆	簡単な方法で筋肉を整え、身体を軽く、スッキリさせていく 改善系の運動です。
ボディコンディショニング	30分	☆	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れてインナーマッスを強化し、 体幹力を高めて姿勢を改善していくクラスです。
すこやかにリフレッシュ	30分	☆	楽しく動いてリフレッシュ。 「より健康に」、「より生き生きと」をめざしましょう。
骨盤エクササイズ	30分	☆	体をゆるめ、全身をリラックスさせ、体幹から骨盤をターゲットに 整えていきます。心地よく、ほぐしながらキレイになりましょう。
足うらココロ	30分	☆	弾力のあるボールで足裏をほぐしていきます。膝痛や腰痛の予防 に おすすめのクラスです。
筋調整	30分	★	美しい姿勢は美しい筋肉から。 きれいな姿勢を目指しましょう。

筋カトレーニング系レッスン レッスン名	時間	強度	レッスン内容
FunFun15	15分	☆/★	日替わりで行う15分のショートレッスンです。初めての方でも楽しく 体をうごかせます。
ストレッチ & 筋トレ	30分	★	ストレッチでは筋肉をほぐし怪我をしにくい身体をつくり、筋トレでは 各部位を自重で鍛えていきます。どなたでも入りやすいクラスです。
イストレ	30分	★	イスを使って楽しく簡単にできるクラスです。 内容を覚えて自宅でも実践してみよう。
日替レッスン(筋トレ)	30分	★	毎回レッスンの内容が変わります。 自重負荷など、週替りで行います。

有料プログラム レッスン名	料金	強度	レッスン内容
体成分分析器	330	—	体脂肪率、筋肉量、水分量等調べる事が出来ます。 今後運動によっての変化を知る為にも測定をお勧めします。
体力測定	550	—	目的別に分けた体力測定の実施と年齢別の評価を行い 今後の運動プログラムを作成します。
セーフティ ウォーク ナビ	550	—	3Dセンサーによる歩行時衝撃分析システムで歩行姿勢の評価と プログラムの構成を行い、正しい歩行姿勢へと導きます。

## 強度説明

☆	スタジオレッスンが初めての方、体力に自信の無い方、シニアの方へのお勧め レッスンです。
★	初心者向けのレッスンです。☆になれてきた方、次のステップへチャレンジ したい方へ！
★★	レッスン参加に慣れてきた方へ！★が楽になり運動効果を高めたい方へ お勧めです。
★★★	思いつきスタジオレッスンを楽しみたい方！汗をかきたい方へお勧めです。

