

| | |
|---|--|
| ヨガストレッチ リラックスした状態でのポーズを中心にからだをほぐしながら呼吸を深め、ストレスの解消、柔軟性の向上を目指します。 | 矢野 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| ペルビックストレッチ 骨盤を支える深層筋をほぐし、エクササイズすることにより腰痛、肩こりの改善、お尻のたるみ、下腹部の引き締め効果のあるクラスです。 | 志手 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| 太極拳 中国古来の武術である太極拳。現在では格闘技や護身術よりも健康術で心身健康法としても認知され、肩こり、腰痛、高血圧にも効果が期待できます。 | 原田 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| マットピラティス 骨盤、脊柱、肩甲骨をバランスよく動かしながら体幹トレーニングとストレッチを行い、歪みのない正しい姿勢を目指します。 | 桑田, Tomomi <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| ピラティス 胸式呼吸を用いながらストレッチやヨガのポーズなど緩やかな動きでからだの深層部筋肉をしなやかな強い筋肉を作るクラスです。 | 赤保木, 向山 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| 骨盤エクササイズ 骨盤周辺を動かしからだのバランスで骨盤の歪みを整えるクラスです。 | 北村 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| ポルドブラ バレエとダンスの要素が融合して開発されたエクササイズ。優雅な動作で柔軟性向上や体幹部の安定に効果の高いクラスです。 | YOKO <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| バレエ バレエの基本練習であるバーレッスンから始めアン・ドウオール、ポーズ、プリエ等の基本動作の習得を行います。 | 守谷 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| KAZE 筋膜ストレッチと曲線的で捻る動きの自重負荷トレーニングを主に行い、ほぐし、ヨガアーサナ、骨盤調整により歪みを矯正し筋力も養えます。 | 上田 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| ショートヨガ 手軽にご参加いただけるヨガのショートクラス。ヨガが初めての方や初心者に最適なクラスです。FIELDでも開催しています。 | 松沢, 吉田(涼), 山本 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| リセットヨガ 深い呼吸と共にヨガのアーサナ（ポーズ）を深め、時に動く、からだの隅々に新鮮な呼吸を送り内側を温め、心身共にリセットとしていきます。 | 吉田(涼) <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| ハタヨガ ヨガのベースとなるハタヨガ。ヨガのポーズと呼吸を繰り返し心身のバランスを整えます。 | 長又, 武内 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| アシュタンガヨガ 古くから伝わる伝統的なヨガです。呼吸に合わせてダイナミックにからだを動かす「動く瞑想」とも言われます。 | mami <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| フローヨガ 呼吸とからだの動きを合わせ緩やかにほぐしていきながら流れるように動くヨガクラスです。 | mami, 容子 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| パワーヨガ 呼吸を大切にしながら一つ一つのポーズを深めていき心とからだの調和を図り整えていくクラスです。 | 竹下, 山本 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| 整体ヨーガ ヨガのポーズに整体の要素を取り入れ、背骨、骨盤を動かしながら正しい姿勢を取り戻しからだを整えるクラスです。 | 藤村 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |
| A-yoga Awareness気づき Awakening覚醒 Anti-aging抗加齢 Athletic運動。土台となる4つのAを大切にしています。A-yogaを通してご自分のからだを深く知り自分の持つ身体能力と自然治癒力を高め、健康でアクティブな生活を作り出します。 | 竹俣 <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● </div> |

| | | | | | | |
|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ボディコンディショニング | Aqua staff、持丸、根岸 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 自重負荷やライトウエイトを使ってからだの関節を守るしなやかな筋肉を作るクラス。柔軟性を高め可動域を広げストレスの少ないからだを作ります。FIELDでも開催しています。 | | | | | | |
| シンプルエアロ | 原田、池田、松沢 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 動きの組み合わせは少なめにしっかりと動くエアロビクスクラスです。一つ一つの動きを丁寧に指導いたします。 | | | | | | |
| コンビエアロ | 鈴木、NOYURI、林、根岸、増渕 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 動きを組み合わせるダイナミックに時にしなやかに音楽に合わせて動きます。 | | | | | | |
| エアロ&コンディショニング | NOYURI、小畑 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 有酸素運動であるエアロビクスと筋力トレーニングやバランストレーニングであるコンディショニングを一つのクラスの中で行うクロストレーニングクラスです。 | | | | | | |
| シンプルSTEP | 粕谷 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| STEP台を使った基本動作が中心のクラス。高低差により運動効果が上がります。 | | | | | | |
| STEP by STEP | 堀 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 基本ステップを組み合わせながら徐々に変化する動きを楽しんでいただきます。速い回転や連続した強い動作はなくSTEP初心者から少し慣れた方向けのクラスです。 | | | | | | |
| コンビSTEP | 河合 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| STEPエクササイズに馴れた方が対象のコンビネーションを中心としたクラスです。 | | | | | | |
| ストレングスサーキット | 林、Aqua staff | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 自重負荷やライトウエイトを使って筋力アップと筋持久力を向上させるクラス。からだをしっかりと動かしからだのアンバランス改善をしましょう。FIELDでも開催しています。 | | | | | | |
| ズンバ | Junko、拓音、竹原 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| サルサ、クンビア、メレンゲ、レゲトンなどをメインとしたダイナミックに行うダンスクラスです。 | | | | | | |
| ズンバGOLD | 梶原 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| ズンバよりも易しく自分のペースで踊れるクラス。からだへの負担も少ないローインパクトで行います。 | | | | | | |
| ズンバSTEP | YOKO | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| ズンバの曲やステップワークをSTEP台を使って行います。高低差により有酸素能力が向上ししっかりと汗も出すことができるクラスです。 | | | | | | |
| ジャズダンス | yu-ri | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 音を感じて踊り楽しみながらbodyラインを整えていきましょう。 | | | | | | |
| ストリートダンス | MASAKI | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 簡単な動きの中に格好良さや動きのスマートさを含んだ楽しく踊れるクラスです。 | | | | | | |
| フラダンス | sayaka | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| フラとは、ハワイ語でHula「踊り」を意味し、世界一美しい踊りとも言われています。フラの動きは総て意味があり一つの物語のように構成されています。中腰での動きが多く足腰の鍛錬に役に立ちます。 | | | | | | |
| カリビアン ダンス エクササイズ | 高取 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 南米の音楽でメレンゲ、バチャータ、サルサ、レゲトンを取り入れた、ラテンダンスの基礎となっている動きをマスターしていきます。楽しく体幹トレーニングができます。 | | | | | | |
| ファイティングエクササイズ | ファイティングジムスタッフ | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| 格闘技の技術を使って基礎代謝を上げていくクラスです。二の腕、ウエスト、下半身のシェイプアップに最適です。 | | | | | | |
| マーシャルアーツ | 古賀 | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● | ●●●●● |
| キックボクシングのパンチ、キックを中心に格闘技の要素を入れたクラス。音楽に合わせてスピードの変化の含んだクラスです。 | | | | | | |