

**ヨガストレッチ**

矢野



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。

**ペルビクストレッチ**

志手



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。

**太極拳**

原田



中国古来の武術である太極拳。現在では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。

**マットピラティス**

桑田、Tomomi



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。

**ピラティス**

赤保木、向山



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。

**骨盤エクササイズ**

北村



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。

**ポルドブラ**

YOKO



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。

**バレエ**

守谷



バレエの基本練習であるバーレसन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。

**KAZE**

上田



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。

**ショートヨガ**

松沢、吉田(涼)、山本



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。

**リセットヨガ**

吉田(涼)



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。

**ハタヨガ**

長又、武内



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。

**アシュタンガヨガ**

mami



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。

**フローヨガ**

mami



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。

**パワーヨガ**

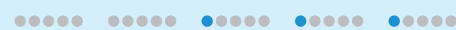
竹下、山本



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。

**整体ヨーガ**

藤村



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。

**A-yoga**

竹俣



Awareness気づき Awakening覚醒 Anti-aging抗加齢 Athletic運動。4つのAを土台にしたヨガのクラスです。

**空手入門**

関本



「突き」「受け」「蹴り」など空手の基礎を学びながら、体力増進、ストレス発散ができるクラスです。

**ダンスエアロ**

河合



エアロビクスにダンス要素を加え、スタイリッシュにかっこよく楽しみいただけるクラスです。

ボディコンディショニング	Aqua staff、持丸	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
自重負荷やライトウエイトを使ってしなやかな筋肉を作るクラス。からだの柔軟性を高め可動域を広げます。						
シンプルエアロ	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、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。						
シンプルエアロ&コンディショニング	NOYURI、原田	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
有酸素運動であるエアロビクスと筋トレやバランストレーニングであるコンディショニング行うクロストレーニングクラスです。						
シンプルSTEP&コンディショニング	粕谷	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
STEP台を使った基本動作が中心のクラス。また、コンディショニング動作により、からだを整えます。						
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めます。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。からだのアンバランスを改善しましょう。						
ズンバ	Junko、拓音、宮澤	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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、より有酸素能力を向上させるクラスです。						
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」のこと。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、パチャータ、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。						
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。						
グライディングエクササイズ	堀	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
円盤型のディスクを使って行う滑走(グライド)運動です。普段は刺激のしづらい内腿を鍛え、持久力、バランス力、体幹力の向上させます。						