

スタジオプログラム

| | | | |
|----------------------|-----|----|--|
| スタンダードエアロ | 60分 | ★ | エアロビクスの基本動作を中心に構成します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。 |
| かんたん エアロ | 45分 | ★ | 初心者向けの簡単なステップを組み合わせたエアロビクスプログラムです。 |
| しっかり エアロ | 60分 | ★ | 複数の動作を組み合わせた、中強度のエアロビクスプログラムです。 |
| 目覚ましストレッチ | 20分 | ★ | 柔軟性向上を目的としたストレッチショートプログラム。 |
| ゆったりストレッチ | 30分 | ★ | 全身のリラックスを目的としたストレッチショートプログラムです。 |
| ヨガ | 60分 | ★ | 初心者も気軽に参加できるヨガの基本動作を中心としたプログラムです。 |
| リラックス ヨガ | 60分 | ★ | 心地よい深呼吸と共に、心身をリラックスさせていくクラスです。ヨガが初めての方や、肩こり、腰痛のある方にお勧めです。ご自分のペースで行えます。 |
| ストレッチヨガ | 45分 | ★ | ヨガのポーズを取り入れたストレッチとトレーニングで気持ちよく心身をリフレッシュさせるプログラムです。 |
| ピラティス | 45分 | ★ | 骨格を意識して体幹を整えるプログラムです。はじめての方でも安心してご参加いただけます。 |
| フラ入門 | 50分 | ★★ | 基本ステップに手の振り付けを加え音楽に合わせて優しいステップでどなたでも踊れます。 |
| フラ初級 | 50分 | ★★ | 『フラ入門』で習得したステップと手の振り付けを使い踊ります。歌詞に合わせた手の振りの表現の仕方を練習していきます。 |
| 胴体トレーニング | 75分 | ★ | 骨盤、股関節、肩関節などを中心にした全身運動で身体をほぐし身体のバランスを整えていくクラスです。 |
| コアトレ | 20分 | ★ | お腹周りや体幹部の引き締めや、強化を目的としたショートプログラムです。 |
| ズンバ | 60分 | ★★ | ラテン系の音楽によって行うダンスエクササイズ。カラダとココロを弾ませながら運動しましょう。 |
| ノビ伸体操 | 30分 | ★★ | 骨格体操とヨガアーサナ(ポーズ)を組み合わせることで関節の動きをスムーズにしてストレッチ効果を引き出すミズノオリジナルプログラムです。 |
| ステップ エクササイズ | 45分 | ★★ | ステップ台を用いて昇り降りを中心とした有酸素運動。脚腰の強化と全身運動を行います。 |
| 筋 コンディショニング | 30分 | ★ | 簡単な筋力トレーニングと柔軟性向上のためのストレッチなどを組み合わせたプログラムです。 |
| HIPHOP ダンス エクササイズ | 60分 | ★★ | ヒップホップダンスの要素を取り入れた有酸素プログラムです。 |
| 背骨コンディ ショニング | 45分 | ★ | 「緩める、矯正する、簡単なトレーニング」を行い、日常的な腰痛や肩こり等、カラダの不調を改善し、動きやすいベストコンディションなカラダを作って行くクラスです。 |
| ボクシング エクササイズ | 60分 | ★★ | ボクシングの基本動作を取り入れた有酸素運動。シャドーパンチやステップ、腰の回転を使った動きなど、全身の筋肉をしっかりと使います。 |
| プランクトレーニング | 20分 | ★★ | 姿勢を維持して体幹部を鍛えていく『プランク』に特化したトレーニングプログラムです。 |