

スタジオ・トレジムレッスン紹介

プログラム名	時間	初心者	難しさ	内容説明
リラクゼーション・ピラティス・ヨガ系				
おはようストレッチ	20	◎	0	朝一番の体操により、一日の筋肉、及び関節の動きをスムーズにするクラスです。
コア チューニング	30	◎	0	体幹からチューニング(調整)していきます。格闘技のリハビリから生まれた話題のレッスン、疲れた筋肉を呼吸を意識しながらほぐし調整します。
ピラティス	45	○	1	特有の呼吸法で体幹の深層筋(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズ。美容効果も期待でき、人気を誇っています。
ファンクショナルストレッチ	30	◎	0	肩、股関節の柔軟性を高めます。即効性があり、かなり注目を集めているストレッチです。
歪み改善 肩・腰すっきり	40	◎	0	身体の歪みを調整しながら、肩こり、腰痛の予防、改善に役立ちます。
骨盤体操	30	◎	0	何かと話題の骨盤調整術！その痛みは骨盤の歪んだせいかもしれません！！
健康ヨーガ	40	◎	0	腹式呼吸を行いながら、全身のストレッチを行います。ヨーガといっても複雑なポーズもなく、気軽に参加できます。
ヨガ	40	○	1	始めてヨガを始める方に、基本的でベーシックな動きを説明します。気楽にご参加下さい。
ポール&リラックス	20 ~ 30	◎	0	全身の筋肉をほぐしていきます。またストレッチポールによるストレッチも行います。
エアロビクス系				
スタートエアロ	40 ~ 45	◎	1	本当に基本的な動作から丁寧に行っていきます。エアロビクスを受けるにはこのクラスから始めましょう！
足にやさしい エアロビクス	50	○	2	足に負担をかけずに運動します。飛び跳ねたり、走ったりはせずじっくりゆっくり汗をかきましょう。
エアロビクス初級	45	○	2	スタートエアロよりも少しレベルはあがりますが、初心者の方もO、Kです！
エアロビクス初中級	50	○	2	脂肪燃焼を目的としたクラスです。まずはシンプルな動きを中心に行います。
エアロビクス中級	50	△	3	ローインパクトとハイインパクトを組み合わせましたクラスです。脂肪燃焼に大きな効果が期待できます。
エアロビクス上級	60	△	4	スピード感たっぷりエアロビクス、筋コンを挟むことにより、脂肪燃焼効果は絶大！最高峰のエアロビクスをどうぞ！

プログラム名	時間	初心者	難しさ	内容説明
ダンス系				
ズンバ	45	◎	1	リアルタイムで今アメリカ発、世界で沸騰中！！ラテンのリズムでのりのり！！音ハメなので曲とステップがピッタリ気持ちイイ！
HIP HOP	60	△	2	ショーモデル・PV・CM出演をこなすJURAIオリジナルレッスン。初心者から上級者まで基礎から細かく指導致します。
ダンスエアロ	40	◎	1	いろんなダンスステップを楽しむレッスンです。ヒップホップを中心にいろんなダンスで汗をかきましょう。
アロヒ・マカ・フラダンス (有料クラス)	木曜14:45~			ハワイの民族舞踊として知られる「フラ」は神への畏敬の念を表す「神聖な踊り」です。
軽運動系				
おはようストレッチ	20	◎	1	朝のかたまった身体をゆっくりほぐしましょう。運動前に最適！
にこにこ体操	20	◎	1	自分の体重を使って身体の代謝を上げていきます。無理なくいろいろな動きを組み合わせることで無理なく熱くなりましょう。
運動教室	30	◎	1	健康を維持したり、さらにその上の健康を手に入れたい方にはお勧めのレッスンです。
Power MAX	40 30	◎	0	専用バーベルを使った筋コンディショニングレッスンです。シェイプアップにはかかせません。
コアトレーニング	20	◎	0	マットの上で体幹トレーニングを行います。レベルに応じて行いますので気楽にご参加下さい。
ヘルシートトレーニング	20 ~ 30	◎	1	軽運動で軽く汗を流し、ストレッチで、体をほぐします。簡単に出来るエクササイズ、お気軽に。
ステップ系				
ステップ初級	30 ~ 40	○	1	踏み台を使ったクラスで基本的な動作から行っていきます。台を昇降することで、エネルギー消費倍増！
ステップ中級	50	◎	2	バランスの取れた身体をつくるには、屈伸運動が大事！関節に衝撃を与えないで無理なく動きます。シェイプアップ効率アップ！
格闘技シェイプ系				
MAX Fight Kick Aero	45	◎	1	スタンダードMAXよりも丁寧に時間をかけてコンビネーションにもっていきます。エアロビクスも大好きな方にもわかりやすくなっています。
Short MAXFight	30	◎	1	まずは、腕慣らし。30分間のMAX FIGHTです。