

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				
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。
ポール&リラックス	20	◎	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。
リフレッシュフロー ヨガ	45	◎	1	動きを繋げながら、流れるようにポーズを行っていきます。心身ともにリラックス・リフレッシュを目的としたクラスです。
エアロビクス系				
スタートエアロ	40	◎	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！
エアロビクス初級	40 ~ 45	○	2	スタートエアロよりも少しレベルはあがりますが、初心者の方でもご参加できます！
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のエアロビクス、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！
シェイプアップサーキット	45	○	2	エアロビクス運動にトレーニングが入るシェイプアップクラスです。

プログラム名	時間	初心者	難しさ	内容説明
ダンス系				
ZUMBA(ズンバ)	45	◎	1	ラテンのリズムに合わせて楽しく汗を流しましょう！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流しましょう。
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。
ダンスストレッチ	20 ~ 40	◎	1	音楽に合わせて踊りながら、身体をほぐしていくクラスです。
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！
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。
元気に体操	40	◎	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	○	1	踏み台を使ったクラスで基本的な動作から行いきます。台を昇降することで、エネルギー消費倍増！
ステップ&筋コン	40	○	2	40分間で有酸素運動と筋コンディショニング同時に行います。時間が無いけど、シェイプしたいという方にお勧めです！
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				
Fit Box	40 ~ 50	◎	1	いつも使わない筋肉に刺激を与え代謝UP！ストレス発散にも効果抜群！！動きの基本から説明しますので、気楽にご参加ください。