

# スタジオ目的別！ おすすめレッスン紹介

【シンプルに汗を出す！】



## シンプルステップ

ステップ台を使った昇降運動の基本のクラスです。シンプルな動作を中心に構成されていて難しい動きやコンビネーションを行わないのでスタジオレッスン初心者の方でもしっかり身体を動かします！



月曜日 14:20~15:10 担当:梨本

ステップ台を使った昇降運動の基本のクラスです。シンプルな動作を中心に構成されていて、全身持久力や筋持久力の向上が期待できます。初心者の方でもしっかり身体を動かします！ノリノリの音楽で楽しくレッスンを行います。出来なくても全然大丈夫！丁寧に進めていきます！太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉をしっかり使うので、下半身のシェイプアップにもオススメです。ストレス発散したい方、スタジオでお待ちしております！

【薄着の季節に間に合うカラダ作り！】



バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋力トレーニングを行うクラスです。安全かつ効果的なエクササイズで、体を引き締めたい方、筋力UPしたい方におすすめです。



月曜日 12:05~12:50  
土曜日 12:05~13:05 担当:EIRI

「人は変わります、色んな意味で。」



金曜日 18:30~19:30 担当:Non

「老若男女、目的問わず」必要な運動は筋トレ!! グループパワーは、どんな方にも必要な筋力をつけて、『自分自身の体でいつまでも動ける身体』をつくりたい。好きな事を続けるため。好きな服を着るため。ダイエットのリバウンド防止のため。必要不可欠な筋肉をつけて、自信をつけませんか?!一緒に頑張る仲間と、音楽が助けてくれるのがグループパワーです!!初めての方も、慣れていても、ちゃんとできるように、ちょっと口うるさい?!(笑)くらいに丁寧にやります!!一緒に楽しみながらトレーニングしませんか?!

【カラダと気持ちを整う！】



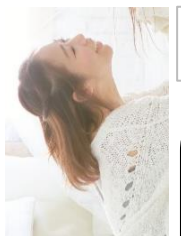
## フローヨガ

太陽礼拝をベースに、流れるようにさまざまなポーズを行っていくクラスです。関節可動域を広げ、全身の筋肉を強化させていきます。ストレス解消にもおすすめです。



月曜日 13:05~14:05 担当:柴田

月曜昼、フローヨガ担当の柴田江里子です。「前半は長めにストレッチをして、身体を徐々に深めていきます。ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。心が身体が喜び、満たされ、整うフローヨガ!60分一緒に楽しみましょう。」



土曜日 15:30~16:30 担当:SAYAKA

たっぷり深い呼吸を使ってその日の自分自信に合わせながら心地よく動くことで、呼吸はもちろん血液やエネルギーの巡りも良くなっていくと共に、自然と心と体も癒されていきます。深い呼吸ができていればヨガが出来ていると言われてるので、今自分に必要なもの(ポーズ)を選択しながら『セルフケア』の時間として、ぜひご参加ください。皆さまのご参加お待ちしております。

【ダンスでリフレッシュ！】



## ZUMBA

ラテン系の音楽をベースに世界中のあらゆる種類のダンスや音楽を融合させたダイナミックでパーティーのようなダンスフィットネスエクササイズです。



月曜日 11:00~11:50 担当:鏡

初めてでも楽しめる、それがZUMBAです。音楽も様々なジャンルの素敵な曲ばかりなんです。カッコ良いも、セクシーも、ハッピーも、全てあります!ぜひ一緒に踊りましょう。スタジオお待ちしております。



水曜日 14:25~15:25 担当:高橋

振り付けを覚えなくていいんです!ダンスや音楽を気軽に楽しみたい方は是非!



木曜日 19:35~20:35 担当:古川

ZUMBAではいろんな国のリズムで踊っていきますが、各リズムによってその国に伝わる踊り方があり、体の使い方も様々です。いろんなダンステイストを音楽にのせて楽しんでください。合図に合わせて一緒に踊っていただくと、心も明るく元気になりますよ!」