



## ■プログラム詳細

	プログラム名	強度／難易度	対象者	説明
対面プログラム	青竹ピクス15	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高める誰でも参加できるクラス
	ウェーブリング全身ストレッチ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ウェーブストレッチリングを使用し、全身のストレッチを行い身体をほぐしていくクラス
	OXIGENO(オキシジェノ)	★★☆☆／★★☆☆	運動に慣れてきた方	動的ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたカラダを整えるクラス
	OXIGENOエレメント	★☆☆☆／★★☆☆	全ての方	基本動作の説明や練習を取り入れ、OXIGENOのパフォーマンスのステップアップを目指すクラス
	ZUMBA	★★☆☆／★★☆☆	全ての方	有酸素運動と筋調整運動の効果がバランスよく組み合わせさせたエクササイズをするクラス
	カラダ・うごく	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	様々な【動き】を正しく行うことで、全身の柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高めるクラス
有酸素系	シェイプエアロ	★★★☆☆／★★★☆☆	運動に慣れてきた方	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるクラス
	はじめてエアロ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	エアロピクスが初めての方向けの基礎的な動きを習得できるクラス
	バレトン	★★☆☆／★★☆☆	運動に慣れてきた方	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、裸足で行うボディメイククラス
	ベーシックエアロ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	初級エアロピクスで有酸素運動を行うことで効率よく脂肪燃焼させ、シェイプアップを目指すクラス
調整系	お尻シェイプ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	お尻の下や横をトレーニングし、メリハリのあるヒップラインづくりを目指していくクラス
	お腹シェイプ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	上腹だけでなく、下腹やくびれを作るうえで大切な脇腹など、お腹を満遍なくトレーニングしていくクラス
	骨格リセットエクササイズ	★☆☆☆／★★☆☆	全ての方	筋肉の緊張をほぐし柔軟性を回復することで、骨格を正しい位置に戻していくクラス
	骨盤ととのうヨガ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ヨガの様々なポーズを行うことで、骨盤周辺を整えることを目的としたクラス
	ピラティス	★★☆☆／★★☆☆	全ての方	身体の中心部を安定させ、インナーマッスルを目覚めさせ機能的で美しい身体作りを目指していくクラス
	フローヨガ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	様々なポーズを流れるように連続で行い、ダイナミックに全身を気持ちよく動かすクラス
	ヨガ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	柔軟性向上を目指したい方を対象に、『自然』を意識しながら身体を動かし、心身のバランスを調整するクラス
	ヨガストレッチ	★☆☆☆／★☆☆☆	全ての方	ヨガのポーズでストレッチを行い、身体をほぐしていくクラス