

自由参加教室内容紹介(2018年6月～)

	クラス	講師	時間	内容
日曜	ステップ初中級	大越	10:00	ステップ台を使用した昇降運動のクラス さまざまな昇降のパターンを楽しみながら動いていきます
	ステップ初中級～中級	大越	11:00	ステップのコンビネーションクラス 動きを組み合わせる振り付けをつくります リズムが変わる動き/ターン(回転動作)が含まれます 慣れた方でも楽しめる内容です
	HIPHOP (中学生～成人)	安部	13:00	ヒップホップの基本ステップとそのバリエーションを練習する初級のクラス
	キックシェイプ	高橋	14:00	脂肪燃焼を目的とした有酸素運動のクラス
	ボディメンテナンス骨盤体操	高橋	15:00	セルフマッサージや下半身のストレッチを中心に行い自律神経を整えるクラス
	バレエ初級	清水	17:00	バーを使って行うバレエの基礎レッスンです バランス力/柔軟性向上に役立ちます
	バレエ初級(センター)	清水	18:00	フロアに立ってバレエのステップを行うクラス バーで身につけた基礎を応用させて、より一層美しさを追求していきます
月曜	ZUMBA	久松	11:00	ラテン系のダンスと音楽を融合させたダンスエクササイズのクラス
	ピラティス	ゆう	13:00	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としてデザインされたクラス
	ZUMBA	ゆう	14:00	ラテン系のダンスと音楽を融合させたダンスエクササイズのクラス
	ボクシングシェイプ	立岩	19:00	エアロビクスの簡単な動きにキックやパンチを取り入れた格闘技系エクササイズ
	ボディメンテナンス骨盤体操	立岩	20:00	ヨガ・気功・整体・コアトレーニングをベースとした身体機能の向上や改善につなげていくクラス
火曜	エアロビクス	SEIKO	10:00	エアロビクスの基本の動きを組み合わせながら音楽に乗って楽しく動くクラス
	ヨーガ	SEIKO	11:00	ベーシックなヨガのポーズを中心に呼吸とともに心と身体をリラックスするクラス
	バランス改善ストレッチ	堤	12:00	肩甲骨と骨盤の血行促進・柔軟性の向上を通してバランスを整えていくクラス
	サルサ	堤	13:00	簡単なターンを取り入れながらサルサの振り付けを楽しむクラス
	ラテンダンス「基礎」	堤	14:00	中南米の様々なダンスの要素を取り入れた振り付けを楽しむクラス
水曜	気功太極拳	矢田	9:30	ゆっくりとした動きと深い呼吸で行う、どなたでもご参加頂ける太極拳のクラス
	クラシックバレエ(基礎/初級)	中本	11:00	バレエの基礎/初級の内容で、いろいろなステップにトライするバレエ経験者の方向けのクラス
	初めてのクラシックバレエ	清水	12:00	初心者から上級者まで楽しめる内容のバレエのクラス
	ピラティス	清水	13:00	背骨を動かし体幹を鍛えていくクラス
	カーディオキックボクシング	樋爪	19:00	エアロビクスの簡単な動きにキックやパンチを取り入れた格闘技系エクササイズ
	サバイバルキック	樋爪	20:00	格闘技系エクササイズに筋力トレーニングを組み合わせるサーキットトレーニングのクラス
木曜	リラックスヨーガ	西川	10:00	身体と心のバランスを整え、深いリラックスを導く座位中心に行うヨガのクラス
	パワーヨーガ	西川	11:00	コアを意識しながら動き、身体をあたためていくヨガのクラス 立位中心でながれるように動いていきます
	ピラティス	セルツァー	12:00	コアを中心にインナーマッスルを鍛え、身体のバランスを整えるクラス
	ウォーキング&ストレッチ	セルツァー	13:00	脚をメインに身体の歪みをチェックしながら正しい姿勢で美しく歩くクラス
	からだバーン&シェイプ	時田	19:00	有酸素運動と筋トレを行います 楽しく運動しながら脂肪燃焼を目指すクラス
	ボディコントロール	セルツァー	20:00	ヨガ・ピラティス・ストレッチの要素を取り入れ、身体の調整をしていくクラス
金曜	アンチエイジングサルサ	堤	10:00	ストレッチとアイソレーションを行い姿勢を改善し、滑らかな動きを取得しながらサルサのベーシックを身につけるクラス
	ラテンダンス「基礎」	堤	11:00	中南米の様々なダンスの要素を取り入れた振り付けを楽しむクラス
	ラテンダンスコンビネーション	堤	12:00	月替わりで変わるコンビネーション(振り付け)と音楽を楽しむクラス
	ヒップホップ	MASANORI	19:00	初めての方から経験者まで楽しめる、HIPHOPの音楽に合わせて簡単なステップを踊るクラス
	ロックダンス	MASANORI	20:00	様々なダンスを楽しみたい方にオススメのFUNKやDISCOの音楽に合わせて踊るダンス経験者向けのクラス
土曜	ピラティス	ゆう	11:00	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としてデザインされたクラス
	ZUMBA	ゆう	12:00	ラテン系のダンスと音楽を融合させたダンスエクササイズです
	ボディメイキングストレッチ	上原	16:00	肩甲骨周り、背骨、骨盤にフォーカスし、インナーマッスルの強化を加えたストレッチを行い安定性と可動性を高めるクラス
	大人からはじめるバレエ入門	上原	17:00	基本のポジションや無理のない身体の使い方を学び、美しいラインを目指すクラス
	ジャズダンス	ERIKO	18:00	ジャズダンスを基礎から丁寧に練習し、POPなナンバーからバラードまで様々な曲を使って楽しく踊るクラス
	フリースタイルダンス	ERIKO	19:00	JAZZやHIPHOPなどいろいろなジャンルをMixし、音楽に合わせて楽しく踊るクラス