

第3スタジオ&スタップレッスン 紹介

 ...ご参加にあたりシューズが必要なクラス。

レッスン	どなたでもお気軽・安心レッスンとなっております。（下記のレッスンが無い月もございます）		
ストレッチポール	9名	20分	ポールの上に寝転がり、手足を動かすだけ！肩こりや腰痛などの原因となる筋肉をほぐします。
背すじピン	9名	20分	特別なストレッチマットを使って簡単体操！肩こり・腰痛の予防・緩和、姿勢改善で背すじピン！
ウェーブストレッチ	9名	20分	専用のリングを使い、身体の筋肉をほぐす・伸ばす・鍛えることで、姿勢の改善や身体の不調を整えます。
 バランスボール	8名	20分	身体の芯を鍛え、バランス感覚を磨きます！転倒防止・姿勢改善・骨盤調整にも効果的です！
 オーク体操	9名	20分	リズムに合わせてひねる、反る動作を中心に、背骨・骨盤まわりや日常生活に必要な筋肉に刺激を入れていきます。
青竹体操	9名	20分	足裏のほぐしと青竹踏みをしていきます。自分のペースでふみふみしましょう。痛みに不安のある方はタオルをお持ちください。
 自体重トレーニング	9名	20分	道具を使わず自分の身体だけで行う筋力トレーニングのレッスンです！
 ゆっくり踏台	9名	20分	簡単な昇降運動を音楽に合わせて一定時間繰り返すことで、心肺機能向上・下半身強化・転倒予防などを目指します。
やさしいヨガ	15名	30分	座位のポーズを中心に、ココロとカラダを気もちのイイ状態に導いていくクラスです。ポーズをとる時にタオルがあるとより安心です ♪
 かんたんHIP HOP	15名	30分	ダンスは苦手。。。と思っている方や、やったことがない！という方でも安心して参加できる入門クラスです♪
 バランスサーキット	9名	30分	スプリングの効いた台の特性を活かし、飛んだり跳ねたりを効果的に取り入れたサーキットトレーニングを行います。
 バーニング20	9名	20分	ヒートトレーニングのクラスです。
 はじめてトップライド	10名	30分	トップライドの基礎を学びます！ 乗り方・手の位置・テクニック等、初めての方に向けたトップライドです！
 ラディカルパワー E&S	15名	30分	バーベルを使うクラスです。はじめての方やまだ慣れていない方でも動きの練習をしながら進めていくので安心です。
 ユーバウンド E&S	15名	30分	トランポリンエクササイズです。はじめての方やまだ慣れていない方でも動きの練習をしながら進めていくので安心です。
 ファイドウ E&S	15名	30分	格闘技系のクラスです。はじめての方やまだ慣れていない方でも動きの練習をしながら進めていくので安心です。

【 レッスン参加時のご注意 】

- ご参加の際は マスクを着用 し、スタジオ内での会話・掛け声・発声はお控えください。 レッスン開始時間を過ぎての入場・途中退出は原則禁止となっております。
- スタジオ内にケータイ電話・スマートフォンをお持ち込みになる場合には、必ず電源を切ってくださいか、マナーモードをお願いいたします。
- ご予約後、やむを得ずレッスンに参加できなくなった場合には必ずキャンセル処理を行ってください。（レッスン開始15分前まで）
- スタジオへは、レッスン開始時間の5分前より入場できます。（密を防ぐ為に早めにお入りいただくこともございます。予めご了承ください）