

レッスン名	時間	内 容
健康&ストレッチ系		
ストレッチ	15~20分	ゆっくりと身体を伸ばし、筋肉をほぐしていくプログラムです。
ストレッチポール	45分	身体の左右差や緊張の高い部分を感じながら、自分でリラクゼーションを図ることができます☆
エアロビクス系		
はじめてエアロ	45分	未経験者の方を対象としたプログラムです。
かんたんエアロ	45分	基本的なステップで行い、始めたばかりの方を対象としたプログラムです。
初級エアロ	45分	基本動作の振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上を目指すプログラムです。
初中級エアロ	45分	初級からのステップアップ。動きのバリエーションを楽しんでいただけるプログラムです。
ヨガ&ピラティス系		
ヨガ（優しい）	45分	心と身体のバランスを整え、リラックスできるプログラムです。
ピラティス	45分	体の外側にある アウト・マッスル ではなく、深層部にある イン・マッスル を鍛えます。 マットをご持参ください。
筋トレ&格闘系		
STRONG NATION®	45分	アメリカ最先端の新感覚インターバルトレーニング！！ド田舎水島に上陸！
ボクササイズ	45分	ボクシングで行うパンチ動作を中心に、キックやフットワークなどの要素を取り入れたプログラムです。
空手	60分	サンドバックを打って心も身体もスッキリするプログラムです。 グローブをご持参ください。
キックボクシング	60分	サンドバックを使い全身の体幹を使うプログラムです。 グローブをご持参ください。
チューブトレーニング	20分	ゴムチューブの伸縮性を利用した筋力トレーニングです。 ゴムチューブをご持参ください。
体幹トレーニング	20分	体幹を鍛えることで、筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性が高まる！
脂肪燃焼	45分	音楽に合わせて脂肪を燃焼させよう！

※レッスン中には水分補給を意識して行ってください。※体調の悪いときは、無理せず控えましょう。

※ヨガへ参加の方はヨガマットをご持参ください

※スタジオレッスンに遅れて参加の場合、レッスン開始5分以内であれば入室可能です。