

スタジオプログラム 2020年 11月 ～

ヨガ プログラム 柔軟性を高めたい、しなやかな筋肉を作りたい方へ

プ ロ グ ラ ム 名	強度	内 容
ヨーガベーシック	★	初心者最優先のクラスで、難度の低いアーサナのみを行います。立位よりも座位を多めに行い、呼吸法を基本から学んでいきます。日々の疲れを癒し、リラックス出来るクラスです。
ヨーガスタンダード	★～★★	初心者の人からヨガに慣れつつある人まで幅広く参加できる標準クラスです。体を伸ばし柔軟性を高め、血行を良くしていく事で快適な一日が過ごせるはずです。
ヨーガやさしいパワー	★～★★	筋トレの効果と脂肪燃焼の効果がありますが、強度を抑制したパワーヨガです。ヨガ初心者の人、体力をつけたい人、引き締まった身体をつくりたい人、ダイエット目的の方にお勧めのヨガです。
フィットネスパワーヨーガ	★★	欧米で人気が高く、脂肪を燃焼させ美しいプロポーションを作るのに非常に効果的です。古典的なヨガから、より高い効果を追求した進化系ヨガです。
ムーンライトヨガ	★	照明を落とし、心をリラックスさせ、柔らかな雰囲気で行います。1時間のレッスンが終わると心と体が癒され ていることに気付くでしょう。
アシュタンガヨガ	★★	動作と呼吸を連動させ様々なポーズを行います。エネルギーでダイナミックなヨガです。身体の内側から熱を生み出し心と体の浄化を導きます。
リンパトリートメント&ヨガ	★	整体のようにご自身の身体を整えていきます。ヨガを行う流れの中で自分の身体と対話し、触れ、身体をほぐしていくクラスです。
姿勢改善ヨガ	★	身体をボール等でほぐし締め、その後にヨガのポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます。ほぐして伸ばす事で姿勢の改善に繋がっていきます。
朝ヨガ	★	午前中、ヨガをすることにより血流がよくなり、心と身体がすっきり爽快になります。一日を良い状態で過ごしましょう。次に受けるスタジオレッスンの準備運動としても最適です。
おやすみヨガ	★	自律神経を整え、心と身体をリラックスする事で質の高い眠りを実現します。今日一日の疲れをリセットして明日に繋がる身体を作っていきます。
ヨガ & ボディケア	★	ヨガの後に半円のボディワークボールを使って肩こり、腰痛、リンパの流れを良くするマッサージを行います。1日の疲れを改善していきます。

コンディショニング プログラム 身体の改善をしたい方へ

プ ロ グ ラ ム 名	強度	内 容
骨盤INNERダイエット	★	腰周りの深層筋を効率良く動かしてウエストシェイプを効果的にを行い、骨盤を調整しながら体を整えいくクラスです。
THE SLOW リンパドレナージュ	★	ゆっくりと動きながら体のリンパ節を刺激していきます。血液の流れを良くして代謝UP、体内に溜まった老廃物排出、脂肪燃焼効果があります！
ウェーブストレッチリング	★	マットとウェーブリングを使用し「伸ばす・ほぐす」を中心に行います。筋膜リリースで全身のポティアーチをリメイク。
カキラ	★	ろつ骨を中心にした全身の関節を効果的に動かすことで、機能改善効果を実現した新しいエクササイズ！
バレトン	★	バレエ・フィットネス・ヨガの3つの物を通じて、簡単に体を鍛えることの出来る機能的なエクササイズです。
太 極 拳	★	呼吸法を整え、ゆっくりとした動きで身体を整えるクラスです。
ピラティス	★	体のゆがみを改善し、強いコアと柔軟性を作ります。美しい姿勢を作りましょう。
ほぐして簡単コアトレ	★	身体をボール等でほぐし、簡単な動きでコアをしめます。肩こり、腰痛予防、姿勢改善に繋がっていきます。
コアトレ・ソフトコアトレ	★～★★	いま最もトレンドな体幹トレーニング＝コアトレ！さまざまな方向から身体を引き締めます。

OXIGENO(オキシジェノ)	ラディカルフィットネス社 ライセンス提供 ヨガ・ストレッチ・バレエの要素を組み合わせ、流れるようなゆっくりとした美しい音楽に合わせ、身体を動かします。
-----------------	---

祝日は19：30終了のレッツスンまで実施します。代行情報はHPをご覧ください。

ラ・グラッセ山王橋 Tel 052-321-4000 <http://www.sannoubashi.jp>

Les Mills プログラム世界中に発信している最大級のグルーエクササイズ

ボディアタック	有酸素系	プッシュアップやスクワットなどで筋力UP、ジャンプやジョギングなどで心肺機能向上！初心者の方からしっかりとトレーニングしたい方まで楽しめるクラスとなっております。
ボディコンバット	有酸素系	脂肪もストレスもノックアウト！格闘技の動きを利用して心肺機能向上、持久力向上、脂肪を燃焼！エネルギーに音楽に格闘技の動作を振り付けたエクササイズです。
ボディバンプ	筋力UP系	世界最速のシェイプアッププログラム！ウエイトなどの負荷を利用して筋力UP！音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップします。
ボディバランス	筋力UP コンディ ション系	ヨガ・太極拳・ピラティス・ストレッチの要素を組み合わせ、筋力をUP、バランス感覚をUP！コアトレーニングの要素があり、メリハリのある音楽に合わせ静と動の動きを楽しみます。
ボディジャム	ダンス系	最高のサウンドと様々なダンススタイルで気持ちを高め、楽しみながら脂肪燃焼、心肺機能向上！最新のダンススタイルとニューサウンドを融合させた、ダンス感覚を楽しみながら行うプログラムです。
シバム	ダンス系	ダンスの経験がなくても夢中になれる、ダンス系プログラムです！必要なのは遊び心とあなたの笑顔。日常から離れて、夢中にダンスを踊りましょう。

ダンス プログラム ダンスを楽しみたい方へ

リトモス	音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。
MEGADANZ（メガダンス）	ヒップホップ・ラテン・ジャズなど世界のあらゆるダンスをミックスし、楽しくシェイプアップできるクラスです。
社交ダンス	“Shall we dance?”ジルバにワルツに・・・あなたも始めてみませんか？

エアロビクス・ステップ・有酸素系 プログラム 脂肪燃焼したい方へ

プ ロ グ ラ ム 名	強度	難易度	初級者	対象者
かんたんエアロ	★～★★	★～★★	初級者	エアロビクスの基本動作を中心とした入門クラスです。
脂肪燃焼エアロ	★★	★★	初級者 初中級者	ウォーキング動作を中心とした脚にやさしいクラスです。
コリオマスター	★★★	★★★★	中級者 上級者	コンビネーションを中心とし、ダンサブルな動きやターンを楽しんで頂くクラスです。
コリオステップ	★★★	★★★	中級者 上級者	ステップ台を使って、難易度の高い動きを楽しんでいただくクラスです。

ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きをベースにした有酸素系プログラムです。基礎代謝UP・ダイエットにも効果的なクラスです。
-------------	---

プールプログラム

チャレンジスイミング	初・中級クラス	泳げるようになってきた方からしっかり泳げる方まで指導します！レッスン内では、それぞれの泳法の泳ぎ方のアドバイスもします。
マスターズ	中・上級クラス	1時間で約1500M～を泳ぎます。クロールのみでの参加も大歓迎！！4泳法の泳力・スピードを向上させてマスターズ大会出場を目指します！
アクアビクス	初級者～	水中で行うエアロビクスで、楽しく効果的にシェイプアップします。音楽に合わせて身体を動かすことでダイエット効果があります！
アクアダンス	初級者～	水中で音楽に合わせて全身を動かしていきます。水の抵抗を利用して楽しくシェイプアップしましょう！

2017年度日本ランキング4位の実績を持つ小林コーチのレッスン

スイムクリニック（有料）	初・中級クラス	4泳法の基本の泳ぎ方や、泳法に関する知識を学びたい方へ水泳の基本から全日本レベルのコーチが指導いたします！
グルーptraining（有料）	中・上級クラス	今よりもっともっと速くなりたい方、本格的にスイムトレーニングをしたい方、自らの経験を活かして、さらなるレベルUPが期待できるグループレッスンです！