

LA GRASSE 山王橋 プログラム紹介

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	靴
ヨーガベーシック	★	立位よりも座位を多めに行い、ヨガの呼吸法を基本から学んでいきます。日々の疲れを癒し、リラックス出来るヨガ初心者向けのクラスです。	×
朝ヨガ	★	朝、ヨガをすることで血行が良くなり、心と身体がスッキリ爽快になります。一日を快適な状態で過ごしましょう。トレーニング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。	×
ムーンライトヨガ	★	照明を落とし、心をリラックスさせ、落ち着いた雰囲気で行います。レッスンは終わると、心と身体が癒されている事に気付くでしょう。	×
ヨーガスタンダード	★~★★	ヨガ初心者の方から慣れていく方まで、幅広くご参加いただけるクラスです。柔軟性を高め、血行を良くしていくことで快適な一日が過ごせます。	×
ヨーガやさしいパワー	★~★★	強度を抑えたパワーヨガクラスです。ヨガ初心者の方、体力をつけたい方、引き締まった身体を作りたい方、ダイエット目的の方にお勧めです。	×
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、心と身体の浄化を導きます。	×

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	靴
筋膜リリース	★	半円のボディワークボール・ローリング棒・円柱のマッサー・マッサージ器具を使いセルフマッサージを行うクラスです。筋肉・筋膜・リンパ節に刺激を与え、肩こり・腰痛防止に繋がります。	×
ウェーブストレッチリング	★	ウェーブリングを使用して、筋肉を伸ばし、ほぐしていくクラスです。筋膜をリリースして全身のボディアーチをリメイクしましょう。	×
ストレッチポールで姿勢改善	★	ストレッチポールやボール等で身体をほぐし、肩・股関節の動きを改善させていくプログラムです。体幹を強化して、姿勢を整えていきましょう。	×
THE SLOW リンパドレナージュ	★	ゆっくりと動きながら身体のリンパ節を刺激していきます。血行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。	×
ほぐして伸ばしてリラクゼーション	★	様々なツールで筋肉・筋膜をほぐし、ストレッチをする事で骨盤を整えていくクラスです。腰痛・肩こり予防改善効果、身体がほぐれリラクゼーション効果が期待できます。	×
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プログラムです。	×
カキラ	★	肋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目指すプログラムです。ゆっくりと流れるような美しい動きで身体をほぐしていきます。	×
バレトン	★~★★	バレエ・フィットネス・ヨガの3つの動きを取り入れたエクササイズです。体幹を鍛え、引き締まった身体を作ります。	×
コアエクササイズ	★★	コア(体幹)を鍛える事で脂肪燃焼効果も高く、姿勢改善やシェイプUPも期待できるプログラムです。理想BODYを手に入れましょう！	△ インストラクターにより必要な場合有
骨盤INNERダイエット	★★	腰回りの深層筋を効率良く動かす事で、ウエストシェイプを効果的にしていきます。骨盤を調整しながら身体を整えていくプログラムです。	○
OXIGENO(オキシジェノ)	★★	ラディカルフィットネスプログラム。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て、身体をダイナミックに動かします。	×

有料 プールレッスン 開講曜日・時間・料金などはお問い合わせ 又は HPでご確認ください			
★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★			
プログラム名	水泳スキル	内容	
スイムクリニック	★~	4泳法の基本の泳ぎ方や、泳法に関する知識を学ぶ事が出来るクラスです。水泳の基本を全日本レベルのコーチが指導します。	
グループトレーニング	★★~	今よりもっと速く泳ぎたい方、本格的にスイムトレーニングをしたい方におススメのクラスです。自らの経験を生かして、さらなるレベルUPが期待出来るグループレッスンです。	
★一貫したカリキュラムで確実に、基礎から4泳法をマスター あなたも始めてみませんか？★			
大人の泳ぎ教室	★~	水泳が全く初めての方から、4泳法泳げる方まで、どなたでもご参加いただけます。お客様のレベルに合わせて、泳ぐ事が楽しく感じいただけるよう泳ぎのポイントを指導いたします。	

LesMills(レズミルズ) 112か国でその輪が広がる、大人気グループエクササイズ			
プログラム名	強度	内容	靴
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、しっかりトレーニングを行いたい方まで楽しめるクラスです。	○
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！エネルギーを音楽にパンチやキックを取り入れたエクササイズです。	○
ボディパンプ	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ていきます。	○
ボディジャム	ダンス系	世界中のトレンドを押さえた音楽と新しい動きで構成されたダンスプログラムです！脂肪燃焼・心肺機能向上を行いながら、スタジオ内をダンスフロアに変身させます！	○
シバム	ダンス系	ダンスの経験がなくても夢になれるダンスプログラムです！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。	○
ボディバランス	筋力UP コンディショニング	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UP・バランス感覚をUP！体幹を鍛え、引き締まった身体を作ります。音楽に合わせて静と動の動きを楽しみましょう。	×

ダンス プログラム ダンスを楽しみたい方へ			
プログラム名	内容		靴
リトモス	南米で生まれた最新ダンスプログラム！様々なダンス(HIP HOP・ラテン・サルサ・ジャズ・レゲエ)を最新の音楽に合わせて踊ります。楽しいダイナミックなダンスで脂肪燃焼しましょう！		○
ZUMBA	ラテン系のリズムの良い音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスプログラム！楽しく、パーティー感覚で踊りながら、脂肪を燃焼させていきましょう。		○
MEGADANZ(メガダンス)	ラディカルフィットネスプログラム。HIPHOP・ラテン・レゲエなど様々なダンスをMIXしたプログラムです。ダンス初心者の方でもシェイプUPしながら楽しく踊れます。		○
社交ダンス	音楽の特性に合わせて様々なスタイルの踊りを楽しむことができます。世界共通のベーシックなステップを一度身につけてしまえば、世界中どこでも、誰とでも踊ることが出来るようになります！		○

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	内容	靴
Hyper-◎	★★★	★	ラディカルフィットネスプログラム。腹部/臀部の筋力強化を効果的にを行うコアHITプログラム。腹部脂肪燃焼に大きな成果が期待できます。	○
かんたんエアロ	★	★	音楽に合わせて全身を動かす有酸素プログラムです。前後左右の移動やウォーキングの動きを取り入れた、エアロビクス入門クラス。	○
かんたんステップ	★	★	ステップ台を使って音楽に合わせて、上り下りを繰り返します。足腰強化に繋がります。脂肪燃焼効果の高いクラスです。	○
脂肪燃焼エアロ	★★	★★	軽快な音楽に合わせて全身を動かす事で短時間で効率よく脂肪燃焼！入門編に慣れた方、もっと体を動かしたい方にお勧めです。	○
ジョギングエアロ	★★~ ★★★	★★★	ターンや少しレベルの高いステップを取り入れたエアロビクスに慣れてきた方の中上級クラスです。	○
コリオマスター	★★★	★★★★	難易度の高いコンビネーションを中心とし、ダンスサンプルな動きやターンを楽しんで頂く中上級者向けクラスです。	○
コリオステップ	★★★	★★★★	ステップ台を使って、難易度の高い動きを楽しんで頂くクラスです。ステップ中上級者向けのレッスンです。	○
ボクシングエクササイズ	★~★★	★	キックやパンチなどのボクシング動きをベースにした有酸素プログラムです。基礎代謝UP・ダイエットに効果的なクラスです。	○

プール プログラム			
プログラム名	水泳スキル	強度	内容
アクアビクス	-	★~★★	水中で行うエアロビクスで、音楽に合わせて楽しく効率的にシェイプアップできます。ダイエット効果もあり、運動初心者や苦手な方にもおススメです！
アクアダンス	-	★~★★	水中で音楽に合わせて全身を動かします！水の抵抗を利用して楽しく、筋力UP & シェイプアップをしましょう！
アクアサーキット	-	★★	水の抵抗や浮力を使い、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、脂肪燃焼・持久力UPなど効果的にシェイプアップを目指すクラスです。
チャレンジスイミング	★~	★~	泳ぐ事が初めての方からしっかり泳げる方まで参加していただけるスキル系プログラムです。各泳法のポイントをアドバイスします！
マスターズ	★★★	★★★	1時間で1500m~の距離を泳ぎます。4泳法の泳力・スピードを向上させマスターズ大会出場を目指します！