

★コース型教室のご案内

(基本的:3ヶ月に10回を1クールとしたコース型教室)

講座名	内容
-----	----

■トレーニング系

たのしい健康体操	「運動にチャレンジしたいけど・・・」体の基礎を作り上げるクラスです。全身機能向上、基礎代謝の向上、怪我予防を目的とし、運動不足解消と合わせ健康に対する意識を高められるようご指導いたします。
すっきり健康体操	肩こり・腰痛ケアに特化したレッスンをを行うクラスです。姿勢改善につながるストレッチ・トレーニングをする事により痛みの緩和または予防につながります。ご自身の身体を知って肩こり・腰痛と上手に付き合いながらケアしていきましょう。
らくらく美ボディ カキラ&EXボール	【ろっ骨エクササイズKaQiLa ～カキラ～】はろっ骨を効果的に動かす事により、背骨の関節をほぐして負担を軽減した上で筋肉をゆるめたり、強化させる事で人間が本来持つ身体機能を改善・取り戻す事を目的としたプログラムです。
ピラティス	ピラティスの動作を用い、身体の発達・均整のとれた容姿をつくるクラスです。脂肪燃焼効果、新陳代謝の促進、柔軟でしなやかな筋肉づくりに効果的です。個人の体力に合わせ、どなたでも無理なくチャレンジ出来ます。

■カルチャー系

けいらくピクス NEW	エアロピクス運動に経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り)やそれに対応する内臓を意識しながら音楽に合わせ、ゆったりとした呼吸で軽く楽に体を動かしていきます。最大の特徴は経絡ラインと骨格筋の動きを同調させ伸ばす、縮める、捻る等の動きを流れるようにストレッチして気の流れを感じながら血流やリンパの流れを促進させ健康造りをしていきます。
太極拳	中国古来の武術を基にゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進へ繋げるクラスです。個人の体力に応じて無理なく動け、初心者の方でも気軽にご参加頂けます。心身の気の流れを感じてみてはいかがでしょうか。
ゆったりヨガ	ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。
ヨガ	このクラスのヨガは従来のものより運動量が多く、カロリーがダイレクトに消費されます。ダイエットや体を引き締めるのに効果的です。
ウォームヨガ	暖かい温度設定にすることにより発汗作用を促し、基礎代謝を上げます。汗をかきにくい方、また、たくさん汗をかきたい方にお薦めです。(ヨガマット用バスタオル、汗拭きタオルご持参でお願いします。)
アロマリラックスヨガ	アロマの香りで心を落ち着かせゆつくりとポーズととっていきます。ご自身の心と身体に向き合い意識を集中させることでストレス解消・リラックス効果が得られます。また血のめぐりがよくなる事で、貴方を心地よい安眠へと誘ってくれます。
骨盤ストレッチ	骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニングです。すべての運動の基礎となり、運動効果を高め理想のボディラインへと導きます。
産後ボディメイク	妊娠・出産に伴い低下した筋力の回復や産後開いた骨盤の調整を行い、徐々にカラダを引き締める運動をしていきます。バランス力を取り戻しながら全身を動かしてリフレッシュすることを目的としたクラス。
親子ヨガ	親子のコミュニケーション&スキンシップを育むためのヨガです。運動不足解消、腰痛肩こり緩和、気持ちのリフレッシュにぜひご参加ください。(1歳6ヶ月～2歳11ヶ月の赤ちゃんとお母様)
ベビー親子ヨガ	親子のコミュニケーション&スキンシップを育むためのヨガです。運動不足解消、腰痛肩こり緩和、気持ちのリフレッシュにぜひご参加ください。(生後7ヶ月～1歳6ヶ月の赤ちゃんとお母様)

■ダンス系

ハワイアンフラ	ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラス。下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。また一つ一つ意味を持つハンドモーションも楽しめ、二の腕の引締めにも効果的です。
バレトン NEW	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ合わせたエクササイズ。筋力、柔軟性、心と体の融合を得ることができます。関節にやさしく足・膝への負担が少ないシンプルなプログラムです。

■その他

卓球教室	今、流行りの卓球待望の教室開講です。初めての方から、技術の向上を目指す方まで幅広く指導致します。どなたでも気軽に参加いただけます。ぜひ皆さんでハッスルして楽しみましょう。
------	---

■子どもコース

ダンススクール キッズ	さまざまなダンスの基本動作から振付まで、分かりやすく構成されたクラスです。お子様にダンスを通じて、踊る楽しさ、表現する楽しさを感じて頂きながら、その過程で集団生活・礼儀・リズム感・体力・柔軟性が自然と養われます。
ダンススクール ジュニア	ダンスの基本動作を踏まえ、さらに技を学び本格的なダンスを目指すクラスです。踊る楽しさ・表現する楽しさを感じながらリズム感・体力・柔軟性が自然に養われるとともに、集団行動における礼儀も身につけます。
キッズバレエ	さまざまなバレエの基本動作から振付まで、分かりやすく構成されたクラスです。お子様にバレエを通じて、踊る楽しさ、表現する楽しさを感じて頂きながら、その過程で集団生活・礼儀・リズム感・体力・柔軟性が自然と養われます。
ジュニアバレエ(クララ・オディット)	バレエの基本動作を踏まえ、明るく楽しく元気に元気を念頭に指導いたします。体力の向上はもちろん一番大切な、礼儀・挨拶・ルール・マナーを指導し、しつけ面において保護者の期待に応え、心身共に鍛える事をコンセプトと致します。(クララ(1～2年生)・オディット(3～6年生))
バスケットボール教室(BJリーグ)	世界のバスケットボールを子供に楽しく伝えたい事と個々の技術向上を目標に、アメリカ留学があるコーチが指導を行います。楽しみながら練習することが上達への近道です。まずはバスケットボールと一緒に楽しみましょう。(1～3年生・4～6年生・中学生)