

スタジオプログラム概要

(2026年3月～)

からだ改善体操

レベル：★☆☆☆☆

硬く縮んだカラダをゆっくりとほぐしながら
疲れたカラダをやさしく整えていきます。

フラダンス

レベル：★☆☆☆☆

骨盤を揺り動かすステップ、優美な
ハンドモーション、ココロを開放し、
優雅にハワイアン音楽にのせてカラダを
動かしましょう。

かんたん筋トレ

レベル：★☆☆☆☆

どなたでもご参加いただける低強度の
筋力トレーニング。
自体重の負荷を中心に大きな筋肉を
効果的にトレーニングしていきます。

からだスキャンマッサージ

レベル：★☆☆☆☆

コンディショニングボールを使って様々な
セルフマッサージを行います。
カラダの疲れや違和感をお持ちの方
にお勧めです。

チェアバレエエクササイズ

レベル：★☆☆☆☆

椅子に座って行うバレエの動作を
取り入れたエクササイズ。
運動が苦手な方、ご高齢の方でも
安心してご参加いただけます。

ポルドブラ

レベル：★☆☆☆☆

『ポルドブラ』とは、バレエとダンスの
動きをもとにしたエクササイズで、
優雅な動きの中でストレッチ効果や
筋力アップ、姿勢改善などの効果が
期待できます。

はじめてのヨガ

レベル：★☆☆☆☆

初めてヨガをやりたい方
にお勧めのクラス。
カラダが硬くても大丈夫ですので
基礎からチャレンジしていきましょう。

ピラティス

レベル：★☆☆☆☆

身体の芯（コア）を強化し、
しなやかなボディラインをつくります。

活カアップヨガ

レベル：★☆☆☆☆

呼吸と動きに注目し、身体の活力を
取り戻していくクラス。快適なカラダと
ともに免疫力向上も期待できます。

ソフトヨガ

レベル：★☆☆☆☆

深い呼吸に合わせてゆっくりとポーズを
行い、カラダを動かしながら整えていく
クラス。心身のリフレッシュや疲労回復に
お勧めです。

やさしいヨガ

レベル：★☆☆☆☆

疲れで固まったカラダを無理なく
緩めていきます。心を落ち着かせ、
リラックスしたい方にお勧めです。

ポールコンディショニングヨガ

レベル：★☆☆☆☆

ストレッチポールを用いて体幹を調整し、
バランス能力を向上させていきます。
簡単なヨガポーズや呼吸法を取り入れ、
初心者にはやさしいクラスです。

心とカラダが整うヨガ

レベル：★☆☆☆☆

生活の習慣や癖によりゆがんだ身体を
本来の正しい位置に戻すことを目的と
したクラス。不調を改善し快適な生活を
目指します。

美尻シェイプ

レベル：★★☆☆☆

お尻をターゲットに様々なエクササイズを
行うプログラムです。
ヒップアップを目指す方にお勧めです。

エアロ初級

レベル：★★☆☆☆

エアロビクスの基本動作を中心に、
気持ちよく体を動かしていきます。
初めての方でも安心してご参加
いただけます。

アクティブヨガ

レベル：★★☆☆☆

呼吸と共にカラダの引き締めを
目的としたヨガ。
ボディメイクを目的とした方
にお勧めです。

骨盤シェイプ

レベル：★★☆☆☆

ウエストラインからお尻、骨盤周辺の
筋肉をシェイプアップしていきます。
産後の引き締めにもお勧めです。

ズンバ

レベル：★★☆☆☆

ラテン系の音楽を中心に、世界中の
ダンスを組み込んだ、初心者から
すべての方々が楽しめるクラスです。

サルセーション

レベル：★★☆☆☆

様々な国の様々なジャンルの曲を
MIXして踊るダンスです。
ダンスを踊りながら、機能的にカラダを
動かしていきましょう。

ファンクショナルトレーニング

レベル：★★★☆☆

バーベルやプレート、自体重を使い
多面的な運動を行います。
下半身と上半身の運動を考慮した
機能的な運動で、競技力向上に
効果的です。

BFキックボクシング

レベル：★★★☆☆

音楽に合わせて、パンチやキックを
繰り返す格闘技エクササイズ。
脂肪燃焼、持久力向上、ストレス
解消に効果的です。

BFバーベルEX

レベル：★★★☆☆

バーベルを使い脚、胸、背中を中心に
しっかりとトレーニングを行います。
脂肪燃焼、スタイルアップに効果的な
クラスです。