

# スタジオプログラム概要

(2025年2月～)

## 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ポ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。

## 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。

## 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。

## 骨盤調整ヨガ

レベル：★☆☆☆☆

骨盤周辺の筋肉の柔軟性を高め、骨盤を正しい位置に調整することを目的としたクラス。  
姿勢改善にお勧めです。

## 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。

## 活力アップヨガ

レベル：★☆☆☆☆

呼吸と動きに注目し、身体の活力を取り戻すクラス。快適なカラダと共に免疫力向上も期待できます。

## 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。  
下半身と上半身の連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っていきます。  
脂肪燃焼、スタイルアップに効果的なクラスです。