

# スタジオプログラム紹介

## 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。

## 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です。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。

## 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です。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しょう。

## 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っていくクラスです。カラダの疲れや、違和感をお持ちの方におススメなクラスです。

## はじめてのヨガ

レベル：★☆☆☆☆

初めてヨガをやってみたいと思っている方にお勧めのプログラムです。カラダが固くても大丈夫です。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るプログラムです。

## 膝痛/腰痛改善ヨガ

レベル：★☆☆☆☆

足首、股関節等の関節可動域を広げ、骨格を正しいポジションに導くことを目的としたクラスです。正しい姿勢に近づけることで各関節の負担軽減を目指しましょう。

## からだ改善体操

レベル：★☆☆☆☆

固く縮んだカラダをゆっくりほぐしながら、疲れたカラダをやさしく整えていくクラスです。

## ウェープリングヨガ

レベル：★☆☆☆☆

ウェープリングという独特な形状の道具を使い、気持ちよく全身の姿勢改善を行うクラスです。

## やさしいヨガ

レベル：★☆☆☆☆

お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なクラスです。

## 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ます。心身のリフレッシュと疲労回復にお勧めです。気持ちよくカラダを動かし、整えていくクラスです。

## 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くクラスです。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です。ボディメイクを目的とした方にお勧めなクラスです。

## 骨盤シェイプ

レベル：★★☆☆☆

ウエストラインからお尻、骨盤周辺の筋肉をしっかりシェイプアップしていくクラスです。産後の引き締めにもおススメです。

## 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が楽しめるクラスです。

## サルセーション

レベル：★★☆☆☆

サルセーションとは、様々な国の様々なジャンルの曲をMIXし、機能的にカラダを動かしながら踊る今話題のダンスプログラムです。

## 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出す格闘技エクササイズです。脂肪燃焼、持久力向上、ストレス解消に効果的なクラスです。

## 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プログラムです。競技力向上に効果的です。

## パワーヨガ

レベル：★★★☆☆

呼吸と動作を連動させながらパワフルに動いていくヨガです。筋力トレーニングの要素が多くボディメイクにお勧めなクラスです。

## BFアスリートスクール

レベル：子供向け

『走る』・『跳ぶ』・『投げる』などの基本動作から、全てのスポーツに通じる身体の基礎を伸び盛りのこの時期に作ることを目的としたクラスです。

## キッズダンススクール

レベル：子供向け

子供がダンスを習うことで得られる効果は基礎体力やリズム感のアップといったフィジカル面だけでなく、メンタル面でも様々な効果が期待できます。