














★フィットピア レッスン紹介★

スタジオプログラム

エアロビクス	強度	難度	
かんたんエアロ 	★	★	エアロビクスを初めてされる方・たのしく軽く体を動かしたい方は、このレッスンをどうぞ。基本動作(ステップ)をお伝えします。
エアロジョグ40	★★	★★	エアロビクスの基本動作をつなげていきます。歩く～はずむ～走る、CB(コンビネーション)を楽しめるレッスンです。
エアロジョグ50	★★★	★★★	エアロジョグ30 40をパワーUP!動きをどんどんアレンジしていきます。自分のペースでしっかり動ける方向けのレッスンです。
ステップ30 40 45	★★	★★	ステップ台(踏み台昇降)を使用して下半身の筋肉・大筋群をしっかり刺激します。30分、40分、50分レッスンがあります。
ふみふみステップ 	★~★★	★	足腰の筋力アップ、全身持久力アップを目的とし、抗重力筋を意識し安定した姿勢を保ち、ステップ台昇降運動を繰り返します。
ボディシェイプ 	★★	★★	エアロの基本的な動きと、チューブ&ウェイトを使い筋力トレーニングで脂肪燃焼!
カーディオトレーニング	★★	★★	バウンズやランニングなどの軽くはずむ動作とさまざまなエクササイズを組み合わせ、心肺機能向上・脂肪燃焼・筋持久力アップ!
キック&パンチ 	★	★	打つ蹴るといった動きを繰り返すことで、お腹まわりや背中をシェイプアップして行きます。
ダンス			
Dance With Me	★	★	簡単な動きを繰り返し行うことにより心肺機能・筋力・柔軟性の向上、シェイプアップに効果のある総合的なレッスンです。
リトモス	★★	★★	様々なジャンルのダンスを取り入れ、楽しくダイナミックな動きを行うダンス系レッスンです。
ZUMBA®	★★	★★	世界中の音楽とダンスムーブメントを融合させたダンスフィットネス。心肺機能の向上と全身の筋バランスを整えます。
コンディショニング(調整) ストレッチ・リラックス・ファンクショナル			
パワーヨガ	★	★★	連続動作の中でポーズの静止時間を通し、より適切な身体の使い方、意識集中の仕方を体得していくレッスンです。身体深部を活性化し、集中力、精神力を強化しボディメイク効果やメンタル調整力を高める効果があります。
ヨガストレッチ 	★	★	体位法を中心に瞑想、呼吸法を取り入れ、体のゆがみかたよりを取り除き内臓の働きを高めます。
リラクゼーションヨガ 	★	★	呼吸を整え、心身のストレスを取り除きリラックスして身体の調整を行います。
骨格調整ヨガセラピー 	★	★	ポールなどを用いてストレッチを行い筋肉や関節を緩め、自力整体を行いスムーズにヨガポーズへと身体を導きます。最後の瞑想で心身を休め、自己治癒力の目覚めへとつなげて行きます。
ピラティス 	★	★	体幹のインナーマッスルに働きかけながら全身を動かすことで、美しい姿勢と動ける身体をつくります。
ピラヨガ 	★	★★	ピラティスで関節のゆがみを整え、柔軟性を深めパワーヨガで気持ち良く動いていく中に更に体幹強化を行います。
リラックスフローヨガ 	★	★	深い呼吸と共に様々なポーズを繋いで流れるように動いていきます。流れに身を委ねることで、集中力と代謝が上がり、心身ともに効果的に整ってきます。
ヨガニードラ 	★	★	最初に体を軽くほぐしてから、仰向けに横になった状態で声の誘導に従ってご自身を内観していきます。1時間の練習で4時間の睡眠に匹敵すると言われるくらい究極のリラクゼーション法です。
ヨガトレ 	★	★	ヨガと筋トレを組み合わせ、後半はリラクゼーションタイムを取り入れた内容です。
骨トレ 	★	★	骨格を正しく動かし歪みを調整します。元ある柔軟性を取り戻し、骨を刺激して強くすることを目的としたトレーニングです。
ボディコンディショニング 	★	★	体を安定させる筋群を発達させ、同時にバランス能力も一緒に高めていくレッスンです。
ボディリセット 	★	★	ストレッチポール®使い筋肉のコリや緊張を取り除き、骨格のゆがみを改善。動きやすいカラダに戻していくエクササイズです。
ボールエクササイズ 	★★	★	バランスボールを使って体を安定させる筋群を発達させ、同時にバランス能力も一緒に高めていくレッスンです。
ワンポイント筋トレ 	★~★★	★	日頃のトレーニングをより正しく、より効果的に行うためのワンポイントレッスンです。
ファンクショナルヨガ 	★★	★	機能的な動きで、筋力を最大限に発揮できる身体づくりに着目し、ヨガの動きも取り入れたプログラムです。回数や秒数を設定して行うのでご自分の体力に合わせて動いていきます。
THE 腹筋 	★	★	腹筋群にフォーカスし、より腹筋トレーニングの効果を高める10分間です。
筋トレ			
かんたん筋トレ 	★	★	日常動作がよりスムーズにできるように、自分の体を支える筋肉をトレーニングしていきます。
コアストレッチ 	★	★	体幹トレーニングを行い、体の運動性・柔軟性を整え向上させます。
フットセラピー 	★	★	リフレクソロジーとつぼ経絡療法・運動生理学の筋弛緩を合わせたレッスンです。
骨盤調整ヨガ 	★	★★	骨盤は美しいボディラインを左右する部分です。骨盤の動きを理解し日々の動作が無理なくしなやかにできるよう骨盤を中心に全身を調節します。
ひめトレ 	★	★	骨盤底筋群を鍛えるツール。子宮脱・尿失禁・ぽっこりお腹などウエストの引き締めにも効果的なレッスンです。
姿勢きれい 	★	★	きれいな姿勢を保つためのエクササイズ・ブレスコンディショニングを行います。
機能改善体操 	★	★	体のたくさんの機能を活かしての体操。出来る事が正しいのではなく、出来ない事の楽しさを味わい楽しむレッスンです。
機能改善ヨガ 	★	★	ソフトボールを使い、機能改善体操を行い身体の安定と可動域を広げます。その後、ヨガのポーズをとっていきます。
元気づくり体操 	★	★	体のたくさんの機能を活かして、体の中から活性化させる優しい体操です。
プロジェクションワークアウト プロジェクションを取り入れたフィットネスプログラム 暗闇×映像×音楽×脳科学×フィットネス!!			
BEAT BOX WORKOUT 	★★~★★★	★	ボクシングのパンチやステップとワークアウトをMIXした高強度エクササイズ。全身をくまなく使い、様々なエクササイズで抜群カロリー消費(脂肪燃焼)、筋力アップ、心肺機能向上が期待出来ます。
THINKING YOGA 	★	★	シンプルで流れのあるヨガで構成されたプログラムです。

プールプログラム

プールレッスン	強度	難度	
初めてスイム 	★		水に顔をつける、潜る、浮く、立つ等、泳ぐための基本動作を行うレッスンです。
初級ワンポ 	★	★	クロール・背泳ぎを中心に基本練習を行います
中級ワンポ	★	★★	4泳法制覇を目指します。(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)
中上級ワンポ	★★	★★	各泳法でもっと早く、もっときれいに泳ぐ為のレッスンです
ステップアップ	★★	★★★	ショートトレーニングコースです。各目的にあったレベルアップを目指します。
シェイプスイム 	★★	★	脂肪燃焼を目的としたスイムレッスンです。
みんなでキック 	★	★	スイムの基本、「キック」、バタ足を中心に行い、泳力向上・足腰強化に効果的なレッスンです。
ゆっくりアクア 	★	★	初心者の方やハードなレッスンが苦手な方のためのレッスンです。水中での歩き方、アクアの基本動作を行います。
ショートアクア 	★★	★	45分アクアの短縮レッスンで、忙しく時間のない方や、少しずつ体を慣らしたい方向けのレッスンです。
パワーアクア 	★★	★★	ウォーターダンベルなどを使って、ご自分の体力に合わせて水の抵抗・負荷をかけて行きます。
シェイプアップアクア 	★★★	★★	水の特性を生かし、水中ならではのエクササイズを行いボディバランスを整えていきます。
アクアジョグEX 	★★★	★★	歩き方やジョグを中心としたエクササイズを行い、心肺持久力、筋持久力を高めます。
AQUA ZUMBA 	★★	★	ZUMBA®プログラムを水中でも効果的に楽しむように創られたプログラム。有酸素能力&筋力レベル向上を目指します。
ゆっくり歩行 	★	★	下半身の衝撃を抑えた歩行クラスで膝・腰痛等で体力に自信がない方、また初心者の方の為のレッスンです。
歩行レッスン 	★	★	呼吸法や筋肉を意識し、楽しく歩行をおこなうクラスです。
レクリエーション 			水中バレーなど水の中で楽しくゲームを行います。

