

# 【レッスン内容 ご紹介】

★  
★  
★  
★  
★  
★

★ 動きの難度・強度のレベル。マークが多くても初心者の方も参加可能です。

担当	レッスン名	難度 強度	タイトル	内容
真由美	バレエストレッチ&ヨガ	★★★	柔軟性を高め身体を整える	バレエで取り入れられているストレッチとヨガのポーズをミックスさせた動きで身体を整えるクラスです。
Karina	初級バレエ	★	美しい姿勢とバレエの基本ポジション	いくつになっても綺麗な姿勢でいるためには？ バレエの基本の動きから身体の基礎をつくります。靴下で受講できます。
Karina	Body Makeバレエ	★	美しい姿勢をつくるための深層筋にフォーカス	マット・ボールを使い、ご自身の体をリセットした後、身体作りに必要な柔軟性や筋力を作ってキレイな身体を目指します。靴下で受講できます。
YOU	Body Makeシェイプ	★★★	美しいボディラインを手に入れる！	インナーマッスルを鍛え、有酸素運動をしっかりとすることによってシェイプアップとストレス発散を目指します。体型や姿勢を変えるのは勿論、体カアップも期待できます。
YOU	フリースタイルダンス	★★★	あのアーティストの曲を踊りましょう！	今はやりの曲、有名なアーティストの曲を踊れるクラスです。振付だけでなくダンスの基礎からしっかり学べるクラスです。
YOU	リリカルバレエ	★★	女性らしいしなやかなスタイルのために	すべてのダンスの基礎となるバレエ。バレエの基礎の動きは、ボディラインを整え、美しく正しい姿勢や柔軟性を高めます。初めてバレエに取り組む方へのレッスン。美しいボディラインとしなやかな動作の獲得を目指しましょう。
YOU	JAZZダンス	★★	楽しく踊ってストレス発散！	基本はクラシックバレエであるジャズダンス。簡単なステップから始まりますのでダンス初心者でも全然大丈夫です。
YOU	インナービューティストレッチ	★	身体の深層部分を整える	ホルモンバランスを整えるストレッチを中心に女性特有の身体の悩みを解消することを目指します。
AYUMI	コア トレーニングヨガ	★★	体幹(コア)トレーニングでしなやかな身体へ	誰にでもできる簡単なトレーニングで筋力アップ★ ヨガのポーズでしなやかに軸のある元気な身体を目指しましょう！
AYUMI	女性のためのヨガ	★	女性特有の症状を改善	生理不順、PMS、冷え性、尿漏れ、などの女性特有の身体の悩みを改善するヨガです。(このレッスンは女性限定です。)
AYUMI	メンズヨガ	★	このレッスンは男性限定です	話題のメンズヨガ。身体が硬くても大丈夫！ 柔軟性を高め、身体の内側に意識を向けるクラスです。
AYUMI	リフレッシュヨガ	★	気持ちよくなるぼそ	ココロもカラダも気持ちよくリフレッシュすることを目的としたクラスです。
AYUMI	リラクソヨガ	★	心と身体の安らぎの時間	基本的に座位もしくは寝ころんだ楽な体制で行うゆったりしたアーサナで、心身ともに癒していきます。
AYUMI	朝ヨガ	★	朝からヨガ!一日の始まりを気持ちよく!	一日の始まりである朝はエネルギーが高まります。朝から体を動かして気持ち良い一日をスタートさせましょう!!
AYUMI	ダイエットストレッチ	★★★	気持ちよく伸ばして全身ストレッチ☆彡	ボールなどを使い全身をほぐした後に、体幹トレーニングやストレッチなどを行っていきます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう~!!
ERI	ランナー直伝 スリムアップエクササイズ	★★	走り出せるような身体に!	ランニング前後のストレッチや体幹を中心としたトレーニングを行います。もちろんランナーさんでなくても構いません。すらすらとキレイな身体と一緒に目指しましょう。
ERI	Body Makeエクササイズ	★★★	美しく健康的な身体に!	しっかりと身体を動かし、バランス力や体幹の強化を目指します。
ERI	リフレッシュストレッチ	★	気持ちよく身体全体を伸ばします	基本的に楽な体制で、適度に伸ばしていきます。心身ともに癒していきます。
珠里	姿勢改善バレエ	★★	バレリーナの様な綺麗な姿勢を!	バレエの基礎を使ってバレリーナの様な綺麗な姿勢を身につけましょう!未経験者でも大丈夫です!
珠里	体幹トレーニング&ストレッチ	★★	今の身体をもう一段ステップアップ!	腹筋や背筋などの体幹をメインとしたトレーニングです。コアを鍛えて目指せ美ボディ!
珠里	リラクソストレッチ	★	力を抜いてリラックス!	力を抜くことを目的としたストレッチです。リラックスして気持ちよく身体を伸ばしましょう!
TOMOKO	歌って美姿勢♪	★	歌いながら美しい姿勢を作ります♪	身体のバランス改善の運動療法を行うATTIVO Body Care GYM監修による簡単なエクササイズを行いながら美しい姿勢を造り、楽しく歌い、時にハーモニーを楽しみましょう♪
TOMOKO	♪コーラスde姿勢改善	★	歌いながら姿勢改善を目指します♪	身体のバランス改善の運動療法を行うATTIVO Body Care GYM監修による簡単なエクササイズを行いながら美しい姿勢を造り、楽しく歌い、時にハーモニーを楽しみましょう♪
CHIHO	リンパ&ヨガ	★	身体をほぐして全身リラックス。	リンパマッサージで身体をほぐし老廃物をスッキリ流した後は、ゆったりとヨガで身体を動かしましょう。
CHIHO	代謝UPヨガ	★★★	健康で痩せやすい身体に。	呼吸に合わせて、流れるようにポーズをとっていきます。全身を動かし、基礎代謝を高め、太りにくい身体づくりを目指しましょう。
CHIHO	Body メンテナンス ヨガ	★★	正しい身体の使い方を。	身体の歪みや、普段のクセを修正しながら、バランスを整えていきましょう。
CHIHO	デトックスヨガ	★★	身体の内側からスッキリ。	関節を大きく動かし、体内に溜まった老廃物や毒素の排出を促して身体の内側からのキレイを目指しましょう。
CHIHO	やさしいヨガ	★	初心者の方向けクラス。	ひとつひとつポーズを確認し、ゆっくり動いていきます。初心者の方や、ゆっくり動きたい方にもオススメです。
マシンジム パーソナル トレーニング	美ボディコース	★★★	健康的で美しいボディを!	マシンジムで行うレッスン。健康的で美しいボディラインを獲得するメニュー構成のトレーニングです。
	スリムボディコース	★★★	脂肪燃焼をしっかりと!	マシンジムで行うレッスン。脂肪燃焼を一番に考えたメニュー構成のトレーニングです。
	調整ボディコース	★★★	「歪み矯正」と「凝りほぐし」	マシンジムで行うレッスン。「歪みの矯正」と「バランス改善」のためのトレーニングです。
	ゴルフ飛距離UPコース	★★★	目指せ+20ヤード!	マシンジムで行うレッスン。体幹を鍛え肩甲骨の可動域を広げるためのトレーニングです。



ご予約・お問い合わせは **TEL 06-6632-6780**