

ボディケア

レッスン名	担当者名	内容
① ノルディックウォーキング	梅本	2本のポールを使うことで、膝腰への負担が少なく体力づくり、減量などに効果的です。
② ストレッチ&リズムウォーキング	石井	肩や腰回りのストレッチで身体を軽くして、音楽に合わせて気持ちよく全身を動かします。代謝アップに！週のはじめをスッキリとした身体でスタートしましょう。
③ 腰痛・膝痛改善体操	今井	骨盤・股関節・膝などの調整を行い、ストレッチや全身運動で本来のスムーズな動きを引き出します。
④ ウェーブストレッチ	橘	からだのゆらぎ、しなりを使って、波打つようなウエービングで、しなやかボディアーチの身体を手に入れます。身体がスッキリ軽くなります。
⑤ ひめトレ	由夏	ひめトレを使って骨盤底筋に感覚入力をし、骨盤や背骨を整えていくクラスです。
⑥ ボディケアヨガ	石井	肩や腰の強張りなど身体の気になるところはございませんか？身体をほくして、動きやすくなった体操の後で、気持ちよくヨガのポーズをとります。肩こりや腰痛、姿勢改善に効果的です。
⑦ スタイルアップピラティス	尾陰	ストレッチポールとひめトレを使ったピラティスのワークアウトです。初心者の方にはおススメのピラティス。猫背改善やスタイルアップに効果的です。

アンチエイジング

レッスン名	担当者名	内容
⑧ ウェーブコンサルサ	尾陰	足底のアーチをリメイクして、軽やかにラテンステップを踏みながらしなやかな身体づくりを目指します。ウエスト引き締め効果抜群の有酸素運動です。
⑨ タバタ式サーキットトレーニング	今井	軽くウォームアップしてから運動を開始し、運動と休息を交互にとるサーキットトレーニングです。短時間でシェイプアップできるのが特徴です。
⑩ ボディメイク筋トレ	尾陰	ダンベルを使って気になるところを引き締める30分のクラスです。特にお尻、太腿、お腹、ウエスト、二の腕など身体のボディラインに影響するところを引き締めましょう。
⑪ バランスボール	石井 由夏	ボールに乗りながらお腹や背中周りの筋肉を鍛えます。体幹（コア）を鍛えて基礎代謝を高め、太りにくい身体づくりを目指します。【定員15名】
⑫ ストレッチポール	今井 梅本	1mの円筒状のポールにのって、不安定な状態を作り出すことで、姿勢・呼吸改善を行っていきます。レッスン後は背中や腰周りがかゆい、身体や姿勢の変化を感じて頂けます。
⑬ ストレッチーズ®	梅本 由夏	伸縮性のある布を使って行うピラティス。インナーマッスル、コア（体幹）に働きかけます。
⑭ はじめてのヨガ	橘	ヨガには興味があるけど、ちょっと自信がないという方におススメです。ゆっくりとマイペースでヨガポーズを楽しみましょう。カラダもココロもすっきりリフレッシュできます。
⑮ シルクサスペンション™	尾陰 由夏	2本のサスペンションと、ハンモック形状のサスペンションの2種類を使用して行うピラティスで姿勢、腰痛改善などを目指します。ニューヨーク発の最新のエクササイズです。【定員9名】
⑯ 肩こり改善ヨガ	尾陰	呼吸を深め肩甲骨周辺の動きを整え、簡単なヨガのポーズで全身を心地よく動かしていきます。肩首周辺のリセットはもちろん、ココロもリフレッシュしていきます。
⑰ バランスヨガ	由夏	様々なヨガのポーズをゆったりとした音楽に合わせて流れるように動きます。

リ・コンディショニング

レッスン名	担当者名	内容
⑱ 姿勢改善ピラティス	由夏	自分の姿勢を再認識し、美しい姿勢の獲得と姿勢からくる悩みをピラティスで改善していきます。
⑲ シェイプアップトランポリン	尾陰	ミニトランポリンで弾みながら軸を作り、姿勢を安定させ、有酸素運動を行い脂肪燃焼を目指します。【定員9名】
⑳ レディースボクシング	梅本	グローブをつけてミットに目掛けてパンチを打つ、蹴るクラスです。体力アップ、シェイプアップ、スタミナアップを目指します。【女性限定】
㉑ 美・Bodyカレッジ	交代	週末の金曜日は普段受けることのできないレッスンが目白押し！！