

ビタレーザ スタジオ教室内容

2022. 10月～

曜日	教室名	所要時間	時間	講師名	運動強度 1～5	教室内容
月～土	★ストレッチ (土曜日は10:30～のみ)	20分	10:00～10:20	スタッフ担当	1	簡単なストレッチで気持ち良く全身をほぐしましょう。
			10:30～10:50			
月曜日	★ヨガ	45分	11:00～11:45	コーエン	3	呼吸に合わせて、ご自身の身体や内側に意識を向けながら、ポーズ（アーサナ）をとっていきます。身体がほぐれて心が整う、とてもシンプルなヨガです。アジャストメントやマッサージも少し入ります。
	★チューブトレーニング	30分	14:00～14:30	スタッフ担当	3	ゴムチューブを使ってストレッチ、筋トレ、体操をします。気になる部分を鍛えていきましょう。
	アロママッサージ& ストレッチボール	45分	20:00～20:45		1	アロマオイルを使ってセルフマッサージをしてみの改善、更にストレッチボールでリラクゼーションと背中中の筋肉を和らげます。 ※バスタオルを各自お持ち下さい。
火曜日	★天空大河	45分	11:00～11:45	田畑	3～4	空手の型をベースして音楽に合わせて行う体幹トレーニングです。 天・空・大・河の4つのパートで構成されていて、体力向上、筋力UP、ストレス解消に効果的です。
	★ZUMBA®	45分	14:00～14:30	大財	5	ZUMBA（ズンバ）とはラテンのリズムに合わせるダンスフィットネスです。 複雑な動きがないため、ダンス初心者の方でも気軽にご参加いただけます。楽しみながら身体を動かしていきましょう。
	呼吸	45分	20:00～20:45	岡本健	1～2	呼吸って何？をみんなで学ぶ教室です。呼吸を正せば姿勢や動きにも変化が出てきます。一緒に呼吸を学んでみませんか？
水曜日	★ボールエクササイズ	30分	11:00～11:30	スタッフ担当	3	バランスボールを使ってストレッチ、筋トレ、体操をします。気になる部分をシェイプアップしましょう。
	★ピラティス	60分	15:00～16:00	北川	3	お腹の奥の筋肉（コア）を中心に全身を動かします。どこを動かしているのか意識を向けながら動いていきます。 自分の身体の動き方やクセに気づき修正していきましょう。しなやかなボディを作りましょう。
	ZUMBA®	45分	19:15～20:00	田畑	4～5	ZUMBA（ズンバ）とはラテンのリズムに合わせるダンスフィットネスです。 複雑な動きがないため、ダンス初心者の方でも気軽にご参加いただけます。楽しみながら身体を動かしていきましょう。
木曜日	★ズンバゴールド ZUMBA GOLD®	45分	11:00～11:45	田畑	3～4	ZUMBA（ズンバ）とはラテンのリズムに合わせるダンスフィットネスです。ZUMBA GOLD®（ズンバゴールド）はフィットネス初心者や高齢の方でも気軽に参加できるように作られた特別なプログラムになります。 体幹を鍛えながらストレス発散しましょう。
	★太極拳	45分	14:00～14:45	松石	1～2	意識、動作、呼吸を重視した全身運動です。中腰の姿勢でゆっくりと絶えず重心移動をすることで筋力、持久性、バランス感覚を養います。特に足腰丈夫になります。
	ストレッチ	20分	20:00～20:20	スタッフ担当	1～3	アロマオイルを使ってセルフマッサージをしてみの改善、更にストレッチボールでリラクゼーションと背中中の筋肉を和らげます。 ※タオル（アロマオイル足用）を各自お持ち下さい。
金曜日	★バレトン	45分	11:00～11:45	高橋	1～3	フィットネス、バレエ、ヨガで軽快な音楽に合わせて裸足で足裏から目覚めさせ、筋力アップ、柔軟性の向上、心と身体の融合を得ることが出来ます。
	★呼吸	45分	15:00～15:45	岡本健	1～2	呼吸って何？をみんなで学ぶ教室です。呼吸を正せば姿勢や動きにも変化が出てきます。一緒に呼吸を学んでみませんか？
	リフレッシュピラティス	45分	19:15～20:00	北川	2	1週間頑張った身体の疲れをとって楽しい週末を♪ 深層筋を意識してしっかり心も身体もリフレッシュしましょう。
土曜日	★アロママッサージ& ストレッチボール	45分	14:00～14:45	スタッフ担当	1	アロマオイルを使ってセルフマッサージをしてみの改善、更にストレッチボールでリラクゼーションと背中中の筋肉を和らげます。 ※バスタオルを各自お持ち下さい。

★予約制の教室