

ダンスが好きな方！しなやかで美しい身体を作りたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
ベリーダンス	★★★★	ベリーダンスの基本の動きで音楽に合わせて楽しく動くプログラムです。身体の各部位をバラバラに動かす事により脳からの指令を出すトレーニングにもなります。	下肢筋力強化・女性性の向上 ウエストのシェイプアップ
やってみようラテン	★★★★ ~ ★★★★	ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りストレス発散・運動不足解消を行うプログラムです。	心肺機能向上 脂肪燃焼・ストレス発散
ポルドブラ	★★	バレエと体幹トレーニングの要素を取入れた、しなやかな動きが特徴のダンスエクササイズです。	ストレス解消・筋力UP 体幹強化
ズンバ	★★ ★★★	ラテン系音楽をはじめ様々なジャンルの曲とダンスを融合させたダンスエクササイズ。楽しく汗を流すことができます。	脂肪燃焼効果・ストレス解消 心肺機能向上・体力筋力UP

運動不足を解消したい方!音楽に合わせて身体を動かすのが好きな方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
リズム体操	★	ゆっくりなテンポでエアロビクスの基本動作を行います。初心者におススメなプログラムです。	心肺機能向上 脂肪燃焼効果・ストレス発散
はじめてエアロ お目覚めエアロ	★★★	エアロビクスの基本の動きを中心に、音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。	心肺機能向上 脂肪燃焼効果・ストレス発散
楽しくエアロ	★★★★	元気の出る音楽と楽しい動きで気持ちよく汗を流せるプログラムです。身体を動かすのが好きな方におススメです！	心肺機能向上 脂肪燃焼効果・ストレス発散
かんたんエアロ なれたらエアロ しっかりエアロ	★×4 ~ ★×6	色々なステップを取り入れ、面・リズムなどで変化をつけた中級者向けのプログラムです。エアロビクスに慣れてきた方におススメです！	体力向上・下肢筋力強化 脳トレ・筋力UP
からだひきしめエアロ	★★★★ ★★★★	Lowインパクトを中心にしっかり身体を動かしながらHiインパクトが少し入ることで、より脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。	心肺機能向上 脂肪燃焼効果・ストレス発散