

運動前後の筋肉の緩和・心と身体を落ち着かせたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
おはようストレッチ	★	ストレッチで関節の可動域を広げ身体を目覚めさせるプログラムです。大きな筋肉・腱・関節を無理なくゆっくと伸ばし、ほぐしていきます。	ケガの予防・柔軟性向上 運動効果促進・筋緊張の緩和
ウェーブストレッチ	★	ウェーブリングという道具を使用しストレッチを行うプログラムです。深層部まで働きかけ筋肉や関節を伸ばし、ほぐしていきます。	ケガの予防・柔軟性向上 運動効果促進・筋緊張の緩和
リラックス棒	★	ストレッチポールを使用し、脊柱を意識しながら各関節・筋を動かし身体を整えていくプログラムです。姿勢が気になる方におススメです。	姿勢改善 リラックス・不調改善

心と身体の調和・しなやかな身体を手に入れたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
はじめてヨガ	★★	ヨガの呼吸法や初めての方でも出来るやさしいポーズを行います。ヨガならではの呼吸により身体に癒しを与えるプログラムです。	心・身体の調整 姿勢改善・リラックス
ヨガ	★★	全身を柔軟に動かしほぐす体操を行うプログラムです。腰痛体操や各関節の手入れ・足腰強化のトレーニングにもなります。	心・身体の調整 運動機能向上・筋力アップ
生活ヨガ	★★	ヨガの要素にスピリチュアルの要素を加えた、自分自身を見つめるヨガです。	心・身体の調整 姿勢改善・リラックス
すこやかヨガ	★★	深い呼吸とポーズをとることで身体を観察し、自ら歪みの改善を行い身体を整えていくプログラムです。	心・身体の調整 姿勢改善・リラックス
太極拳	★ ～ ★★	ゆっくりとした呼吸と動作で無理なく身体のバランスを整えるプログラムです。自然治癒力を高めて心身共にリラックスできます。	下肢筋力強化 リラックス・心肺機能向上

体幹を強化したい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
ウェーブ コンディショニング	★★	ウェーブリングを使って体幹を中心に全身の機能を高めるトレーニングプログラムです。	姿勢改善 筋力・代謝UP
ウェーブコア	★★	ウェーブリングを使って体幹を意識させ肩甲骨・骨盤の動きを引き出していくプログラムです。	姿勢の維持・改善 体幹の引き締め
ピラティス	★★	呼吸を用いて背骨との連動を図り、使いづらい深層の筋を育てていくプログラムです。	姿勢改善 体幹の引き締め

シェイプアップ・スタミナアップしたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
シェイプサーキット	★★★ ★	筋力トレーニングと全身運動を組み合わせた動きを音楽に合わせて行っていくプログラムです。	代謝UP・脂肪燃焼効果 筋力UP
骨格ウォーク	★★	正しい重心を意識しながら、深層部の筋肉を動かし骨格を正しい位置へ整える運動を行っていくプログラムです。	代謝UP・脂肪燃焼効果 姿勢改善
部位トレ	★★	毎回部位を決めて筋力トレーニング行う部分トレーニングプログラムです。	代謝UP・筋力UP
お尻トレ	★★	お尻のシェイプと下半身強化にフォーカスしたトレーニングプログラムです。	代謝UP・筋力UP お尻の引き締め

姿勢が気になる方！動きやすい身体を作りたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
腰痛体操	★	自分のペースで腰・股関節周りの筋肉のコリを和らげたり強化するプログラムです。	腰回りの筋のコリとバランスを整える。腰痛の予防
ペルビック体操(骨盤) 骨盤体操	★ ～ ★★	歪みに強い骨盤を作るプログラムです。骨盤のバランスを整え、継続する事でインナーマッスルも鍛えられます。	骨盤可動域UP・老化防止 トレーニング効果の向上
姿勢改善	★ ～ ★★	身体各関節周りをほぐし、伸ばして動きやすくする事で姿勢改善につなげます！	腰痛・姿勢改善 股関節周りの動き改善
健康体操 整えトレ	★ ～ ★★	自分の体重や色々なアイテムを使い体幹や骨盤周りなど、普段意識していない身体部を動かしていきます。	姿勢改善 筋力UP
メタボリックEX	★★	呼吸を意識しながら筋・関節を動かし、深層部の筋にアプローチします。自らの意識で動かすことで身体に変化をもたらすプログラムです。	姿勢改善 代謝UP・体幹強化
整体EX	★	全身をほぐし、自分自身で身体の歪みを整える（整体する）体操を行うプログラムです。	姿勢改善 トレーニング効果の向上