

# レッスンの内容と難易度《1(弱)~5(強)》

	エクササイズ	レッスン内容	難易度
エアロビクス系	かんたんエアロ	エアロビクス初心者の方でも大丈夫！楽しく身体を動かしましょう。	2.5
	ステップ	入門編。ステップ台を使ったエクササイズでシンプルな動き中心です。	3
	エンジョイエアロ	らくらく楽しく、無理なくシェイプアップするクラスです。	3
	格闘シェイプ	格闘技の動きを入れたエクササイズで脂肪燃焼しましょう。	3.5
	ボディーシェイプ	サーキット形式の簡単な動きでシェイプアップを目指すクラスです。	3
ヨガ系	やさしいヨガ	スッキリ体を目覚めさせ、リラックス。心地よく体を整えます。(60分)	2
	ハタヨガ	ハ=吸う息、タ=吐く息を調和させ、身体・心をバランス良く保つことが目的です。	2
	視力向上ヨガ	目のケアに焦点をあてたヨガ。視力に関する筋肉を動かし、近視、老眼、ドライアイに効果的。	2
	ヨガ	呼吸とポーズで心と体のバランスを整えます。	3
	ルーシーダットン	ストレッチ、マッサージ、体幹トレーニングの要素で、体の歪みの矯正、筋肉トレーニングなどの効果あり。	3
	リラクソヨガ	1日の終わりに、ゆったりとした気分で過ごしていただくヨガのクラスです。	2
	肩甲骨ヨガ	肩甲骨を動かし姿勢の改善、代謝UP。肩こりにも効果大です。	2
	アシュタンガヨガ	呼吸と連動して体を動かし続けるヨガです。	3.5
	デトックスヨガ	身体の内側から老廃物を流し、身体の芯を温めていきます。	2
	機能改善ヨガ	関節、筋肉をほぐしながら呼吸やポーズをとっていきます。	3
メンテナンス系	腰痛改善ストレッチ	腰痛を和らげ可動範囲を広めていきます。心地いいストレッチクラスです。	2
	気功	中国の健康体操。深い呼吸で体のバランスを整えます。	2
	太極拳	どなたでも出来る呼吸と動きをゆっくり行い心と体のバランスを整えます。(60分)	2
	自彊術	日本最古の万病克服の健康体操。全身を動かし自律神経を整えていきます。(60分)	2
	フットセラピー	足の筋肉やツボを刺激し、血行とリンパの流れを良くします。	2
	骨盤矯正体操 (b-iペルヴィス)	骨盤のゆがみを矯正し、美腰を作る体操です。(稲田IRクラスは60分)	2
	ピラティス	体の中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズをしていきます。	2.5
	ボールエクササイズ	ミニボールを使って関節にアプローチしたエクササイズです。全身を整えます。	2
	リラクゼーション気功	姿勢と呼吸と心を整えていくリラクゼーションの気功です。	2
	ダンス系	フラダンス	ハワイの伝統的な踊りです。(45分)
Shaka Dance		アフリカン、ホールダンス、ヒップホップなどを取り入れたダンサブルエクササイズ	3
ZUMBAゴールド		ZUMBAが初めての方にオススメ！簡単な動きが多い初心者向けのクラスです	2
ZUMBA		パーティー感覚で楽しめるラテン系ダンスエクササイズです。(小原IRクラスは60分)	3
タイチーダンス		太極拳にフィットネスの要素を加えたプログラム。基礎代謝を改善し痩せやすい体をつくります。	2
しなやかペリーダンス		楽しくダンスしながら女性らしい、しなやかな体を作ります。	3
バレエ		バレレッスンでしなやかな体を作ります。(60分)	3.5









☆水曜日の「自彊術」クラスは、デイトム・フリー会員の方対象のクラスです。

☆12月は隔週金曜20:20～「ボールエクササイズ15分」はお休みです。