

2026年 10月～スタジオプログラム一覧

プログラム		強度	時間(分)	内容
太極拳	A(気功・養生)	★		身体の内側からも鍛えて、生命力・修復力を高める動きを中心に行う
	B(入門～24式)	★★		太極拳の基本の歩法・手法・身法を詳細に学ぶ
	C(太極器械)	★★★		極剣・太極扇・太極鞭杆などの武器を使った太極拳を楽しむ
	D(総合太極拳)	★★★★		42式総合太極拳を中心に高度な太極拳を行う(初心者・選手や指導者を目指す方大歓迎)
	E(推手・太極拳)	★★★★★		伝統拳術と推手を中心に攻防を知り、各種套路の意識と質を高める
エアロビクスレッスン	らくらくエアロ30	★	30	初めての方でも参加しやすい30分間のレッスンです
	はじめてエアロ	★	50	優しいステップで安心して笑顔で楽しく参加できる初級クラスです
	エアロ&マット	★★	50	エアロビクスの基本動作と軽い筋トレやストレッチを行います
	ビギナーステップ	★★	50	基本動作を習得し足腰を鍛えるステップ入門のクラスです(入門・初級～)
	ベーシックエアロ	★★★	50	エアロビクスの基礎クラス
	エンジョイステップ	★★★	50	台の昇降運動を繰り返しながら足腰と心肺機能を鍛えるクラス(初級～中級)
	チャレンジエアロ	★★★★★	50	エアロビクスに慣れた方向けのクラス
カルチャーレッスン	はつらつ体操30	★	30	ラジオ体操と簡単なトレーニングやストレッチを行うクラスです
	リフレッシュヨガ30	★	30	正しく行う為にポーズを少なめにし、細部にこだわって整えていきます
	ハタヨーガ	★	50	呼吸と肉体の動きを通して、体と心のバランスをとるヨーガ
	リラックスヨガ	★	50	簡単なストレッチやヨガの基礎を中心にリラクゼーションや瞑想を行うクラスです
	ベーシックヨガ	★	50	ベーシックなヨガのポーズを中心に血流を良くする身体メンテナンスのヨガです
	からだほぐし	★	50	からだの固くなりやすい筋肉をほぐし、姿勢やコリ、痛みの改善を目的としたクラス
	マットde姿勢改善	★	50	姿勢を維持するのに必要な筋肉を強化し、姿勢改善を目標とするクラス
	ウェーブリング	★	50	「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」ウェーブリングを使って体を整えていきます
	全身調整	★	50	上半身・下半身・肩・腰回り・股関節等をゆるめ、全身を整えるクラスです
	身体調整エクササイズ	★	50	背骨・骨盤を動かし身体のカムフラージュや緊張を解放していくクラスです！
	セルフマッサージ	★	50	簡単なほぐしにより、血行を促進させ、痛みの予防や改善を目指します
	ペルビックピラティス	★★	50	骨盤の歪みを整え、体幹を強くし、お腹の引き締め&姿勢改善にも効果的です！
	アロハ・フラ	★★	50	ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動
ショートレッスン	ストレッチ	★	20	柔軟性向上とリラクゼーション効果
	ラジオ体操&ストレッチ30	★	30	ラジオ体操で全身運動と簡単なストレッチのクラス
	ロングストレッチ	★	30	各部位のストレッチを丁寧に行うことで、より高い効果が期待できます
	チャック体操	★★	20	総合効果を幅広い年代で楽しく行う体操です

- ・お客様の安全と怪我防止のため、**エアロビクスレッスンはレッスン開始5分以降**の途中参加をご遠慮いただいております。
- ・**マット使用レッスンは、開始時間が過ぎての途中参加をご遠慮いただいております。**
- ・**ステップ定員19名・ウェーブリング定員20名・定員制マークのあるレッスンは定員31名**となります。ご希望の方は**フロントにて予約表の記入**をお願いいたします。
- ・当日の定員数上限に達し、参加が叶わなかった場合には**次週の予約を優先的に取り替えることが可能(注:ウェーブリングを除く)**となります。
- ・ヨーガやエアロビクス等の配置指定やマットの準備は**レッスン開始10分前**からとさせていただきます。
- ・レッスン参加中の**マスク着用は任意(院内はマスク着用必須)**となります。※マスクを外す場合、掛け声や大きな声の発声、長時間の会話等はお控えください。
- ・マットやステップ台等を使用するレッスンは、指定場所にてご参加ください。**使用後のマットは消毒作業をして指定場所へお戻しください。**
- ・新型コロナウイルス感染状況等により、スタジオプログラムの変更をさせていただく場合がございます。

