

スタジオプログラム

《有酸素運動クラス》		強度	難易度	クラスの内容
はじめてエアロ	45分	☆	★	初めての方を対象にした簡単で初歩的なエアロビクスを楽しむクラス。
エンジョイエアロ	45分	☆☆	★～★★	基本動作を習得し、有酸素運動を楽しみながら基礎体力の向上を目的としたクラス。
	60分	☆☆	★★	音楽や多彩なステップを楽しみながら有酸素運動！初級からステップアップしたい方におすすめのクラスです。
かんたん引き締めエアロ	60分	☆☆	★	前半はシンプルなエアロビクス、後半は様々な手具を使い体を引き締めていくクラス。
				筋バランスを整えながら全身持久力UP、シェイプアップしたい方におすすめのクラスです。
エアロ&ピラティス	60分	☆☆	★	前半は初級エアロビクス、後半は身体深部の筋肉を安定させボディバランスを整えていくクラス。
はじめてエアロ&ヨガ	60分	☆～☆☆	★	前半は初級エアロビクス、後半は呼吸や正姿勢を意識しヨガポーズでリフレッシュしていきます。
かんたんSTEP&ストレッチ	60分	☆～☆☆	★★	ステップ台を使用し昇降運動の基本動作を楽しむクラス。主に下半身の筋肉をつかい体幹力も養えます。
エンジョイSTEP60	60分	☆☆	★★	ステップ台を使用しバリエーションを楽しみながらステップアップしていくクラス。脂肪燃焼、全身持久力UP！
《ダンス系クラス》		強度	難易度	
ZUMBA	60分	☆☆	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させた脂肪燃焼系ダンスフィットネス。
ダンスエアロ60	60分	☆☆	★★	シンプルなステップにダンス要素を取り入れ身体をたくさん動かしながら楽しむクラス。
フラダンス	60分	☆	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックにあわせて楽しむクラス。
《からだ引き締めクラス》		強度	難易度	
骨盤スリム	60分	☆	★	骨盤周辺のインナーマッスルを使い歪みのないボディバランスをつくっていきます。
ウォーキングシェイプ	60分	☆	★	下半身の筋肉や関節に意識をおきながら美脚ラインを目指していきます。
S,BODY	60分	☆☆	★	全身の関節の動きを広げながらS字ラインの筋肉を意識し、美しいボディラインを目指します。
ジャズストレッチ	60分	☆	★★	ジャズダンスの基本を取り入れながら楽しくストレッチを行うクラス。柔軟性UP！女性らしいからだづくりを目指します。
かんたん効きき筋トレ	45分	☆	★	簡単な有酸素運動に筋カトレニングをおりませで行います。筋トレが苦手な方にもおすすめです。
コアトレーニング	45分	☆	★	コア(胴体の中心全体＝体幹)を中心に筋肉を安定・強化し痩せやすい身体を目指していきます。
ストレッチポールでコアトレ	45分	☆	★	背骨まわりの筋肉をほぐし、深部の筋肉を安定させる。疲労姿勢の改善・肩こり・腰痛の緩和にも効果的です。
《健康&リラクゼーション》				
モーニングヨガ	60分	☆	★	心地よい朝にゆっくり呼吸法を行い心と体を融合しバランスを調えます。素敵な1日のスタートに♪
リフレッシュヨガ	60分	☆	★	深い呼吸とヨガのポーズで体調を整えていき、心身ともにリフレッシュします。
太極拳	60分	☆	★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作と呼吸法で全身を強化していくクラス。
朝のリフレッシュ体操	45分	☆	★	のびのび気持ちよく、身体喜ぶ体操満載♪ 肩甲骨や股関節を中心に、全身をほぐしていきます。
機能改善ストレッチ	45分	☆	★	身体(筋肉+骨・関節+内臓)の機能改善をターゲットに、「動ける」身体作りを目指していくクラスです。
からだリセットストレッチポール	45分	☆	★	円柱ポールを使い筋肉を緩め背骨周りを整えて本来の姿勢に戻し、関節の動きをスムーズにしていきます。
ポールストレッチ	30分	☆	★	大小のポールを使い身体全体を心地よく動かしていきます。誰にでもできるかんたんな体操のクラスです。

プールプログラム	
ビギナーコース (45分)	水慣れから面クロールまでのコースです。
エンジョイコース (45分)	面クロールができた方のクロール息継ぎ練習コースです。
平泳ぎコース (45分)	クロール25Mができた方のステップアップと平泳ぎを習得するクラスです。
背泳ぎコース (45分)	クロール25Mができた方のステップアップと背泳ぎを習得するクラスです。
バタフライコース (45分)	クロール25Mができた方のステップアップとバタフライを習得するクラスです。
マスターズコース (1H)	4種目のステップアップ。 マスターズ等の競技会への参加も視野に入れた方のクラスです。

営業時間

(定休日:日曜日)

●月～金 AM9:00～21:30

●土/祝 AM9:00～20:30

※祝日20時以降のレッスンは、休講になります。

それぞれのレベルに合わせたプログラムをご用意しております。

【運動強度】

☆ 楽である
☆☆ ややきつい
☆☆☆ きつい

【難易度】

★ やさしい
★★ ふつう
★★★ むずかしい

愉快的なスタッフ、専門インストラクターが担当します。
クラスについてのご質問等は、
スタッフへお気軽にお声かけください。

お問い合わせ：098-888-5080

URL：http://www.nb-okinawa.com/

