



PROGRAM GUIDE

スタジオでのプログラム

姿勢改善塾 (30分)	日常生活に取り入れやすい姿勢の改善方法をお伝えするクラスです。
からだきれい塾 (30・45分)	様々な角度からからだを動かし、心身共に美しいからだを目指すクラスです。
からだきれいボル・ド・ブラ (45分)	バレエとダンスの要素を取り入れたヨガ・ピラティス・ストレッチなどで構成されたクラスです。
しなやかになるストレッチ (45分)	からだの細部まで意識して行うストレッチクラスです。
背骨コンディショニング ストレッチVer.(45分)	背骨を中心にからだのチェックとストレッチを行うクラスです。
骨盤エクササイズ (45分)	骨盤周りの筋肉を動かすことで代謝アップやスタイルアップなどの効果を促すクラスです。
からだきれいヨガ (45分)	心身共に美しいからだを目指し、呼吸やポーズを行うクラスです。
デトックスヨガ (60分)	東洋医学の要素を取り入れたヨガの動きで流れの良いからだづくりを目指すクラスです。
姿勢美人ヨガ (60・75分)	体幹を意識しながらポーズを行い自然と美しい姿勢が取れるからだを目指すクラスです。
リラックスヨガ (45・75分)	からだところをほぐすことを促すセルフケアとヨガの動きを組み合わせたクラスです。
骨美人ピラティス (45分)	体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ボディバランスを整えます。
かんたんエアロ (45分)	かんたんな動きでの有酸素運動と自重を使ったコンディショニングのクラスです。
ジャズコンディショニング (45分)	ジャズダンスの要素を取り入れた柔軟性や筋力の向上を目的としたクラスです。
フラダンス (45分)	フラダンスの基本ステップを中心に行い、足腰や体幹の強化を促し美しいからだづくりを目指します。
ボディバランスフロー (45分)	理想のからだを目指し、ヨガ・ストレッチ・エクササイズを組み合わせるからだと動かすクラスです。
太極拳 (45分)	力を抜きゆっくりとした動きで行う中国の武術でどなたにでも安心して参加していただけるクラスです。
気功 (60分)	「生命エネルギー」の循環を高め「気」の質をレベルアップさせるための鍛練法です。

スパプールエリアでのプログラム(女性専用)

からだ改善塾 (30分)	日々の生活をより過ごしやすいからだを目指すクラスです。足腰の心配な方でも大丈夫です。
--------------	--

有料スクール

45分レッスン:4,500円(税別) 60分レッスン:6,000円(税別)

ひざ・こし・から水中ウォーク (45分) 定員:10名	ゆっくりとした動きで水の特性を利用し、ひざ・こし・かたの不調を改善していくクラスです。
活きるヨガ (60分) 定員:10名	日々の生活をより楽しく、より快適に生きることを目的に呼吸やポーズを行うクラスです。
アクアダイエット塾 (45分) 定員10名	水中での動きを楽しみながら日々の生活にダイエットを取り入れる方法をお伝えするクラスです。