

《アクティブダンスシリーズ》全身持久力の向上及び脂肪燃焼効果のあるプログラム

| レッスン名                 | 担当      | 定員  | 内容   | 参加料   |
|-----------------------|---------|-----|--|---|
| ダンスエアロ&スキルアップ         | 下村佳子    | 20名 | ダンスの基礎動作（リズム取り・体の使い方・ステップ）を習得しながら実践的な振付へつなげるレッスンです。                                    | 会員様：1,100円<br>非会員様：1,650円                                 |
| 中級ステップ                | michiko | 40名 | 音楽に合わせて基本ステップから方向転換・リズム変化まで行う有酸素レッスンです。難易度の高いコリオにも対応できるインストラクターが担当し、安全かつ満足度の高い指導が可能です。 | 会員様：1,650円<br>非会員様：2,200円                                 |
| 初中級ステップ・初中級エアロ        | michiko | 40名 | 初級者向けエアロ、ステップのクラスに慣れ、もう少しレベルアップした内容を楽しみたい方向けのレッスンです。リズム変化や面の変化を取り入れ、それぞれの醍醐味を楽しめます。    | 会員様：1本 1,650円<br>2本 2,200円<br>非会員様：1本 2,200円<br>2本 2,750円 |
| 中級ステップ・ミュージックヨガ&ピラティス | 中山優     | 40名 | 軽快な音楽に合わせてヨガのポーズやピラティスの動きを行い、身体の軸を確立し整えていくレッスンです。                                      | 会員様：1本 1,100円<br>2本 1,650円<br>非会員様：1本 1,650円<br>2本 2,200円 |

《ダンスシリーズ》様々なジャンルのミュージックを満喫しながら、どなたでも楽しめるプログラム

| レッスン名   | 担当   | 定員  | 内容  | 参加料                       |
|---------|------|-----|---|---------------------------|
| 社交ダンス   | 青木絵里 | 15名 | 月ごとにジルバ・ワルツ・ルンバ・など種目を決めてテーマ別に練習していきます。基本ステップから音楽に合わせた動きまで、段階的に身に付ける内容です。初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。 | 会員様：1,100円<br>非会員様：1,650円 |
| HIP-HOP | 北川   | 20名 | HIP-HOPを基本とした初級レベルのダンスレッスンで、80年代ミュージックからK-POPやJ-POPの振り付けも取り入れ、初心者でも無理なく楽しめるレッスンです。                | 会員様：1,100円<br>非会員様：2,200円 |

《トレーニングシリーズ》有酸素運動、筋力トレーニング、格闘技要素を含む脂肪燃焼、筋力UP効果のプログラム

| レッスン名        | 担当      | 定員  | 内容   | 参加料                       |
|--------------|---------|-----|--|---------------------------|
| MICHIKOダイエット | michiko | 40名 | 痩せたいけど何をすればいいかわからない方へ、食事のアドバイスと脂肪燃焼サーキットを組み合わせた気軽に参加できるレッスンです。全3回で変化を共有し、仲間意識を高める事で継続を促します。    | 会員様：1,100円<br>非会員様：1,650円 |
| BODY ATTACK  | AI      | 6名  | 超高強度HIITレッスンで、バーベル・体重・ジャンプなどの全身動作を高強度で短時間に繰り返す内容です。心肺機能と筋力を同時に追い込み、インターバルを挟みながら全力で動く構成になっています。 | 会員様：880円<br>非会員様：1,430円   |
| グループワークアウト   | 小林泰樹    | 6名  | 筋肉トレーニング、有酸素運動をメインにアジリティトレーニングやコアトレーニングなどの身体機能向上を狙った少人数制グループレッスンです。何歳になっても動ける身体を目指したい方におすすめです。 | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円   |
| ダイエット基礎講座    | 望月広輝    | 40名 | ダイエット業界で12年培ってきた知識を基に、正しい食事や運動、トレーニングを講座を交えながら提供していくレッスンです。                                    | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円   |
| 食事×機能改善セッション | 佐藤裕哉    | 20名 | ダイエットなどに関する食事改革や腰痛、膝痛など機能改善に関するパワーポイントを使った講座&パーソナルの現場でも使うトレーニングレッスンです。                         | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円   |

《ヨガシリーズ》ポーズ・瞑想・呼吸で心身を整え、メンタルコントロールやボディメイクを目的としたプログラム

| レッスン名      | 担当    | 定員  | 内容  | 参加料                     |
|------------|-------|-----|---|-------------------------|
| お身体整えヨガ    | 篠田和泉  | 10名 | ストレッチポールやブロックを使い全身をほぐして整えてからヨガに向かいます。レッスン終盤でのシャバーサナ（瞑想）ではお一人ずつフットマッサージ付きです。ゆったりリラックスした時間をお過ごし頂けるレッスンです。 | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円 |
| ヴィンヤサフローヨガ | 篠田和泉  | 20名 | いつものヨガレッスンではいまいち動き足りない！そう感じている会員様に一呼吸一動作でダイナミックに動き続けて心拍数を上げるヨガです。太陽礼拝と共に流れるように動きを繋げていくレッスンです。           | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円 |
| ハタヨガ       | 飯嶋かおり | 40名 | ハタヨガは「太陽」と「月」のような相反するものの調和を表します。レッスンではゆっくりする動きと力強い動きを組み合わせ、バランス良く動いていき心と体のバランスを整えるヨガです。                 | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円 |

《コーディネーションシリーズ》様々なエクササイズで体の機能改善・調整力を高めるプログラム

| レッスン名 | 担当   | 定員  | 内容   | 参加料                       |
|-------|------|-----|--|---------------------------|
| Q-REN | 鈴木未来 | 15名 | Q-RENは、人生の質（Quality）を高めるために、心と身体をさまざまなストレスから解放（Release）し、より心地よいニュートラル（Neutral）な状態へと導くことを目的としたレッスンです。 | 会員様：1,100円<br>非会員様：2,200円 |
| ヒメトレ  | RIE  | 10名 | 骨盤底筋群を鍛えるためのエクササイズで、ヒメトレポールを使い座ったまま簡単に行えるトレーニングです。姿勢改善、ウエスト引き締め、尿漏れ予防など体幹強化による様々な効果が期待できるレッスンです。     | 会員様：550円<br>非会員様：1,100円   |