

フィットネススタジオエモーション スタジオプログラム

ご注意 : ご利用の際には、ご予約が必要となります。各クラス定員8名。
 先着順にてご予約を承ります。（電話、FAX、メールにて受付 1ヶ月前より受付可能）キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。
 （キャンセルポリシーをご確認ください）都合により休講もしくは代行になる場合もございます。ご了承ください。

2025年2月～

月	火	水	木
	10:00～10:45 サーキットトレーニング みなこ 		10:15～11:00 リラックスストレッチ きょうこ
11:00	10:55～11:25 コンディショニングストレッチ みなこ	11:00～12:00 バレエストレッチ みな	
11:30			11:15～12:00 サーキットトレーニング きょうこ 
	11:35～12:35 ヨガ のりこ		
12:00	11:45～12:30 ストレッチポール りゅうた	12:10～12:55 ステップエクササイズ たくや 	12:15～13:00 美Σエクササイズ えいき
12:30			
		13:05～13:35 コアトレーニング たくや 	13:15～14:00 ラテン えいき 
13:00			
13:30			
14:00			
14:30	《パーソナルトレーニングについて》 上記、営業時間内でパーソナルトレーニング（3階にて実施：有料）ができます。 ご希望のトレーニング内容をカウンセリングし、実施いたします。 お気軽にご相談ください。 		
15:00			

《プログラム紹介》

カテゴリー	プログラム名	運動強度	難易度	担当者	内容
脂肪燃焼	ステップ エクササイズ	★★	★★	たくや	台の昇り降りを繰り返す初中級向けのクラスです。基本的な動きを習得しながら簡単なコンビネーションを行います。足への負担が少なく運動効果の高いステップでしっかり汗を流しましょう。
	サーキット トレーニング	★★	★	きょうこ みなこ	サーキットトレーニングは、簡単な運動を前半に行い、しっかり汗をかけた状態で、後半は自分の体重を使ったトレーニングを行います。自宅でもできるトレーニングをご紹介しますので、体力をつけたい方、汗をかくてストレスを発散したい方にお薦めです。
	ラテン	★★	★★	えいき	情熱的なラテン音楽に合わせて、楽しく体を動かします。肩甲骨や骨盤周りをを柔らかく動かすので、スタイルアップに役立ちます。
引き締め	コアトレーニング	★	★	たくや りゅうた	体幹（コア）をいろいろな方法で鍛えるクラスです。自宅でもできる簡単なトレーニングなので、続けて受講するとお腹周りが引き締まります。一人ではなかなかできないトレーニングもみんなで行うことで続けられます。
身体を整える	ヨガ	★	★	のりこ	ツールを使い、体のゆがみ・クセ、アンバランスを取り除いてヨガのポーズをとっていきます。不良姿勢からくる不調を改善されたい方、美しいボディラインを整えたい方などにおすすめです。
	バレエストレッチ	★	★	みな	バレエダンサーの体のコンディションを保つために行うストレッチやトレーニングを初心者の方でも無理なくできるクラスです。日頃使っていない筋肉が柔軟になると姿勢が改善されたり、血流促進、代謝UPなどいいことだらけです。身体のバランスも整います。
	リラックスストレッチ	★	★	きょうこ	座位・寝位を中心としたリラックスしながら行うストレッチです。反動を使わず、しっかりじわじわと伸ばして、筋温を温め、後半は瞑想を取り入れ心身共にリラックスできるようにします。
	美温活 リンバストレッチ	★	★	えいき	美温活はココロ、カラダを芯から温め、体温を上げるエクササイズです。自身でケアをするセルフエクササイズで体温を上げる事を目的とし、日頃から低体温、手足が冷えて不調にお悩みの方、週に一度のレッスンを習慣化し身体に良い変化をもたらしましょう。
	ストレッチ ボール	★	★	りゅうた	ボールを使用し、寝位を中心としたストレッチです。肩甲骨周りのほぐし、猫背の矯正、腰痛の緩和、ストレートネック解消など、身体のリラクゼーション効果を高めます。
	コンディショニング ストレッチ	★	★	みなこ	身体面・精神面・健康面を中心に整えるストレッチです。心身を緊張させる動作は減少し、簡単な動きを主にゆっくりとした動作で心身ともにコンディショニングを整えます。