

リラクゼーション・ヨガ

ストレスを感じている方に。
ヨガの呼吸法や姿勢を身につけられるレッスン、
体と心を癒し健康を取り戻すプログラムを
多数そろえてお待ちしております。



STUDIO-1・2

ヨガ

伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。

< 50分 / 60分 >

STUDIO-1・2

La フットキュア

体調改善を目的とした裸足で行う簡単エクササイズです。身体を本来の状態にリセットし、自然な動きや反応を取り戻します。

< 50分 >

STUDIO-1・2

健康太極拳

中国に古くから伝わる健康法です。緩やかで流れるように動くことで、正しい姿勢やからだの正しい使い方を身につけながら身体の調子を内側から整えます。

< 60分 >

STUDIO-1・2 / YOGASTUDIO

パワーヨガ

主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。

< 50分 / 60分 >

HOTYOGASTUDIO

ホットヨガ

暖かい環境で行うヨガです。身体の緊張を和らげ、動きをスムーズにします。

< 45分 >

HOTYOGASTUDIO

HOT リンパデトックス&ヨガ

暖かい環境の中で、リンパの流れを促す簡単エクササイズとヨガを行います。

< 45分 >

HOTYOGASTUDIO

ホットコアヒーリング

暖かい環境で行うコアヒーリングです。より高いリラクゼーション効果を期待できます。

< 30分 >

HOTYOGASTUDIO

HOT リラックスヨガ

暖かい環境で行うヨガのクラスです。呼吸を整えて身体の動きを感じていきましょう。

< 45分 >

HOTYOGASTUDIO

HOT ルーシーダットン

タイの仙人が行っていたという伝統的な自己整体法を暖かい環境で行うレッスンです。

< 50分 >

YOGASTUDIO

やさしいアシュタンガ

太陽礼拝から一連のポーズを行い、持久力・柔軟性・筋力の向上を目指します。

< 75分 >

YOGASTUDIO

バレエストレッチ

セルフマッサージとバレエの動きを取り入れながら、全身をしっかり伸ばしていきます。姿勢を意識しながら、しなやかな身体を目指すクラスです。バレエをやったことがなくても大丈夫です。

< 60分 >

YOGASTUDIO

リンパヨガ

リンパ節を刺激するポーズでデトックスを促していきます。

< 60分 >

YOGASTUDIO

からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～

ヨガ・ピラティスの動きを織り交せて身体の歪みを整えて、体幹を強化します。

< 60分 >

LINOAREA / YOGASTUDIO

骨盤調整ヨガ

骨盤周囲や背骨を動かし血流を良くして身体の歪みを整えていきます。

< 60分 >

YOGASTUDIO

陰ヨガ

間接周辺を滑らかに整え、血流の巡りや気の流れを促進します。陰陽のバランスを調整します。

< 60分 >

YOGASTUDIO

フローヨガ

呼吸に合わせてポーズを展開し柔軟性・筋力を向上させて全身をバランスよく整えます。

< 60分 >

STUDIO-1・2 / YOGASTUDIO

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを繰り返し行うエクササイズ。全身を使ってバランス力、柔軟性の向上を目指します。

< 45分 >

YOGASTUDIO

はじめてのバレエ

クラシックバレエの手や足の動きをゆっくりと学んでいただくクラスです。姿勢やポジションを大切にしながら優雅な動きを目指しましょう！

< 30分 >

YOGASTUDIO

初級バレエ

バーを使いながら、ひとつひとつの動きを丁寧に学んでいただくクラスです。よりバレエの動きを深めながら、曲に合わせて踊ることを目標に進めていきます。

< 60分 >

YOGASTUDIO

リフレッシュヨガ

with シンキングボール

シンキングボールの倍音とヨガのポーズで身体の動きを整えていきます。90分クラス(有料 540 円)は、お一人5分ずつ、不調を整える時間もあります。

< 60分 / 90分 >

YOGASTUDIO

デトックスフロー

流れるようなポーズをとりながら体の歪みを整え、ボディバランスの調整やデトックスにも効果的なクラスです。

< 60分 >

YOGASTUDIO

モーニングヨガ

朝一の新鮮な空気を体にたくさん取り込みながら、心地よくポーズをとります。

< 60分 >

STUDIO-1・2

背骨コンディショニング

背骨を動かし、整えることで本来の自己治癒力を回復させます。

< 45分 >

エアロビクス・エクササイズ

ダイエットにもおすすめ。
有酸素運動で、心肺機能の向上、持久力の強化、脂肪燃焼にも効果的。
初心者の方でも無理なく続けられるプログラムをご用意しています。



STUDIO-1・2

シンプルエアロ 45/50/LOW

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。LOWのクラスはジャンプやジョギングなどの強度の高い動作は行いません。
<50分/40分>

STUDIO-1・2

シンプルエアロ50 トレーニング10

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。10分間の筋力トレーニングが含まれますので、トータルな体カアップに効果的です。
<60分>

STUDIO-1・2

コンビネーションエアロ

エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
<50分>

STUDIO-1・2

エアロサーキット

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体カアップを目指したい方におすすめです。レッスン後の充実感をぜひ味わってください。
<45分>

STUDIO-1・2

オリジナルステップ

各インストラクターのオリジナルティを生かしたステップのクラスです。
<60分>

STUDIO-1・2

シンプルステップ

音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
<60分>

STUDIO-1・2

コンビネーションステップ

動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル回転！脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
<50分>

STUDIO-1・2

ファイトアタック BEAT

格闘技の動きを音楽に合わせて行います。身体を支えるバランス能力が身に付き、ウエストの引き締めにも役立ちます。2~3ヶ月間同じ音楽と動きを繰り返します。
<50分>

STUDIO-1・2

ステップサーキット

ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。上半身のバランスを整えるとともに、足腰を強化。充実感のあるレッスンです。
<60分>

STUDIO-1・2

骨盤エクササイズ

骨盤周辺の筋肉を刺激し、調整や機能改善を目的としたレッスンです。
<50分>

LINOAREA

バレエエクササイズ

バレエの動きを取り入れながらセルフマッサージとストレッチで身体をほぐしていきます。特に姿勢にも意識をむけて、美しいラインの身体を作りましょう。

< 45分 >

LINOAREA

TRX ストレッチ

TRX を用いて、身体の柔軟性・運動性を高めるクラスです。普段は行いにくい姿勢も、TRX のサポートを使いながら行うことで、伸ばしたい部分に意識を向けていきます。

< 30分 >

LINOAREA

ボクシング

縄跳びでフットワーク、シャドーボクシングでパンチのコンビネーションの習得、ミット打ちでストレス発散して、身体を引き締めていきます。

< 50分 >

YOGASTUDIO

リアルボクシング

縄跳びでフットワーク、シャドーボクシングでパンチのコンビネーションの習得、ミット打ちでストレス発散して、身体を引き締めていきます。

< 60分 >

STUDIO-1・2

ボクシングエクササイズ

格闘技の動きをつかって、筋力アップ、体脂肪の燃焼効果が期待できます。

初めてのかたでもお気軽にご参加ください。

よろしくお願いいたします!!

< 60分 >

STUDIO-1・2

はじめてエアロ

スタジオレッスンがはじめての方も、参加できるクラスです。体力作りのためのパートも用意しています。

< 45分 >

STUDIO-1・2

エアロ50

エアロビクスの動きに慣れた方、動きを楽しみたい方にお薦めのクラスです。

< 50分 >

LINOAREA

初級エアロ30

おなかシェイプ15

エアロパートは、シンプルな動きでからだを温めます。おなかシェイプのパートで、骨盤の動きを利用して、ウエストラインを整えていきます。

< 45分 >

STUDIO-1・2

オリジナルエアロ

各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのクラスです。

< 60分 >

LINOAREA

ポールストレッチ

フォームローラーを用いて筋膜(ファッシア)リリースを行うクラスです。日常の身体のケアの為に機能改善、動きやすい身体作りを目的として行います。

< 45分 >

トレーニング

理想のカラダを目指して。
筋肉に負荷をかけて、体を鍛えていきます。
筋力強化はもちろん、インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝をあげ、太りにくい体を目指していきましょう。



STUDIO-1・2

シェイプアップ

音楽に合わせて全身の筋肉を鍛えていくクラスです。楽しく筋力トレーニングを行う事ができ、高いシェイプアップ効果を期待できます。2～3ヶ月間同じ音楽と動きを繰り返します。

<50分>

STUDIO-1・2

ファンクショナルトレーニング

機能改善を目的とした筋力トレーニングを行うクラスです。

<30分>

STUDIO-1・2

健康体操

体調改善や身体の機能改善を目的に軽めの筋力トレーニングやストレッチを行うクラスです。

<30分>

STUDIO-1・2

コアピラティス

深部にあるインナーマッスルと、表面にあるアウトマッスルをワンレッスンで刺激していくので効率のよいクラスです。

<50分>

LINOAREA

TRX トレーニング

吊り輪状のハンドルに手や足を引っ掛け、自らの体重を利用して様々な姿勢を取ることで、筋力強化だけではなく、体幹強化、持久力アップ、柔軟性アップ、バランス感覚向上など、あらゆる要素が同時に鍛えられるのが最大の魅力です。

<30分>

STUDIO-1・2

ピラティス

体の中心、軸である背骨を整えることを目的にすると同時に体幹も鍛えていきます。

<50分>

ハンモック

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。
“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。
関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし、鍛えることができます。



LINOAREA

ハンモックエクササイズ

安全を第一に考えられた基礎クラスです。ハンモックに慣れ、楽しみながら身体を動かすことが主な目的です。

<60分>

ダンス

気軽にダンスレッスン。
運動が苦手な方も、リズムに合わせて楽しく
シェイプアップ&体カアップできます。
世界各国の多彩なダンスレッスンを一緒に
はじめませんか。



STUDIO-1・2

ZUMBA

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

<50分/60分>

STUDIO-1・2

ZUMBA GOLD

初心者や年配の方向けにアレンジされたダンスプログラムです。

<50分>

STUDIO-1・2 / LINOAREA

HIP HOP

ヒップホップという最新ダンステクニックを取り入れたクラスです。軽快な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに思いっきり表現してみてください。爽快感抜群です。

< 60分 >

STUDIO-1・2

ラテンファン

情熱的なラテンダンスの動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう。ラテンダンス特有の動きでウエストまわりのシェイプアップにも役立ちます。

< 60分 >

STUDIO-1・2

フラ

ハワイの音楽を楽しみながら、ゆったりと身体を動かし、自然を表現します。

< 60分 >

STUDIO-1・2

フリーダンス

様々なジャンルのダンスを取り入れた、創作的なダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。

< 60分 >

LINOAREA

BAIRA BAIRA

面倒で、苦しくて続けられない！そんな悩みから生まれた新感覚のダンスエクササイズ。「楽しいのに効果的！」「簡単なのに燃焼系！」そんな“おいしいエクササイズ”を目指し、より楽しく、リリリに踊れるよう、ダンスブルにアレンジしてあります。

< 45分 >

LINOAREA

ベリーシェイプ

中東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動をおこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経を整え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。

< 40分 / 45分 / 50分 >

アクア・スイム

泳げない方でも、大丈夫。
水の中では、膝や腰への負担も少なく無理なく体を動かすことができます。
もちろん、泳ぎを習得できるレッスンもレベルに合わせてご用意しています。



POOL

アクアウォーク

水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。

< 30分 >

POOL

アクアジョグ

水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりします。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。

< 30分 >

POOL

アクアビクス

音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。

< 45分 >

POOL

アクアアタック

プールの中で、ボクシングや空手などの格闘技の動きを行うエクササイズです。スピード感あふれる動きで、総合的に体力を高めながら、ストレスもすっきり解消しましょう。

< 30分 >

POOL

アクアサーキット

プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力づくりをこれから始めたい方に最適です。

< 45分 >

POOL

水泳入門

これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。

< 30分 >

POOL

初級水泳

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。水泳上達のカギは、基本を身につけることから始まります。週毎に泳法が変わります。

< 30分 >

POOL

中級水泳

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。週毎に泳法が変わります。

< 30分 >

POOL

初級クロール

クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

< 30分 >

POOL

初級背泳ぎ

背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

< 30分 >

POOL

中級平泳ぎ

平泳ぎで楽に2.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指しましょう。

<30分>

POOL

中級バタフライ

バタフライで楽に2.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指しましょう。

<30分>

POOL

スイムトレーニング

泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。ぜひチャレンジしてみましょう。

<30分/60分>