

# エフバイエー須坂 スタジオプログラム説明

プログラム名	初心者	時間	強度	難易度	内容
<b>エアロビクス プログラム</b>					
はじめてエアロ	☺	40～45分	★	☆	音楽に合わせ基本動作振り付けを覚え 脂肪燃焼・体力向上を目指すエアロビクス初心者クラス
初級エアロ	☺	40～45分	★	☆	音楽に合わせ何種類かの基本動作振り付けを覚え 脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級エアロ		40～45分	★★	☆☆	エアロビクスを楽しめる初級エアロから さらに慣れてきた初中級者向けのクラス
中級エアロ		40～60分	★★★	☆☆☆	難度と強度をアップしたエアロダンスを楽しめる初級から さらに慣れてきた中級者向けのクラス
エアロ&ボディメイク	☺	40～60分	★♡♡	☆♡	50%エアロ、50%ボディメイクを目的としたクラス
リズム&トレーニング	☺	40～60分	★♡♡	☆♡	シンプル&大きな動きで体力・筋力・代謝アップを 目的としたクラス
<b>ベンチ プログラム</b>					
初級ベンチ	☺	40～45分	★	☆	音楽に合わせ何種類かの基本動作振り付けを覚え 脂肪燃焼・体力向上を目指す初級クラス
初中級ベンチ		40～45分	★★	☆☆	ベンチエクササイズを楽しめる初級ベンチから さらに慣れてきた初中級者向けのクラス
<b>ヨガ・コンディショニング プログラム</b>					
リラックスヨガ	☺	40～75分	★	☆	身体マッサージとリラックス出来るヨガで様々な不快感をなくし 心身の調和を保つクラス
ヨガ	☺	40～75分	★♡	☆♡	呼吸法と瞑想法、太陽礼拝、様々なヨガのポーズで 心身の調和を保つクラス
ピラティス	☺	40～50分	★★	☆☆	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え 身体のゆがみを整えるクラス
ボディメイク	☺	40～60分	★♡	☆♡	筋力トレーニングなどで筋力向上と身体の引き締めを 目指すクラス
ボディリンパケア	☺	40～50分	★	☆	リンパの流れに沿ってセルフマッサージをして老廃物を流し 免疫力向上を目的としたクラス
バランスコーディネーション	☺	40～60分	★	☆	ストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ 身体の緊張を取り除き姿勢改善を目指すクラス
ウェーブリング	☺	40～50分	★	☆	ウェーブリングで身体を刺激しながら 気持ちよく身体バランス向上を目指すクラス
バレトン	☺	40～45分	★	☆	バレエ・ヨガ・フィットネスを融合した全身をくまなく鍛えるクラス
ポル・ド・ブラ	☺	40～60分	★	☆	ダンス・バレエ・姿勢のトレーニング・筋力と柔軟性の すべてがひとつに融合されたクラス
太極舞	☺	40～60分	★	☆	東洋の武術・舞踊の要素を取り入れた動きで 柔軟性・筋持久力向上、心身調和を目指すクラス
<b>ダンス プログラム</b>					
BAILA BAILA	☺	40～60分	★	☆	ラテンを中心にさまざまなジャンルのダンスで 脂肪燃焼、カロリー消費を目指すクラス
ZUMBAゴールド	☺	40～60分	★	☆	ラテンの音楽・ダンスを融合させた初心者向けZUMBA入門クラス
ZUMBA		40～60分	★★★	☆☆☆	どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！で ラテン系の音楽・ダンスを楽しむクラス
リトモス		40～60分	★★★	☆☆☆☆	ヒップホップ・ラテン・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトン を楽しむクラス
<b>格闘技 プログラム</b>					
ボディコンバット		45～60分	★★	☆☆	様々な格闘技動作で脂肪燃焼、ストレス解消を目的としたクラス
<b>筋力トレーニング プログラム</b>					
ボディパンプ		45～60分	★★	☆	バーベル×音楽に合わせて楽しく全身のシェイプアップを 目的としたクラス

☺ → スタジオ初参加の方におすすめです。 ★ → 強度を表します。 ☆ → 振り付けを覚える難易度を表します。  
♡ → インストラクターの個性により多少の変化があります。