

## モーニングレッスン紹介

クラス名	用意するもの	クラス紹介
【ZUMBAGOLD®】 ★★★	室内 スニーカー	ラテンの音楽を中心に世界中のダンスを楽しむフィットネスダンスのクラスです。 振り付けを覚える必要はありません。初心者の方もダンスが好きな方も幅広くご参加して頂けます。 音楽に身を任せて、ダンス世界旅行へのご案内いたします！
骨から変える 0ピラティス 【コアフィット】 ★★		これまで結果が出せなかった方、ピラティスで挫折をした方、 骨から変えるコアフィットで結果を体感してください。心身ともに整います。
【やさしいバレエ】 ★★		フロアとバレエバーでのアプローチでしなやかで美しい姿勢を目指します。 初めての方にもやさしいバレエレッスン。
【椅子ヨガ】 ★		体が硬くても大丈夫！何歳だって大丈夫！椅子があれば大丈夫！ 椅子ヨガで体・心・姿勢を整えましょう！
【ボイスエクササイズ】 ★		ボイスエクササイズは、声を出しながら手の動作、足踏みの動作を入れながら行う体操です。声を出すことで、リラックス効果、お腹から声を出すことで、体幹も鍛えられます。 日頃のストレスや、疲れ、悩みなども一緒に、発散させましょう。
【ディスコダンス】 ★	室内 スニーカー	私、踊れない、リズム感ない、と思ってるそこの貴方！！ このクラスは、心が踊ればそれでよし！難しく考えずに、楽しめれば良いんです。心も身体もリフレッシュ！ 一緒にみんなで踊りましょう。
【竹ツボ体操&ウォームダンス】 ★		・スタジオ考案の予防プログラム『プリベンションダンス』 リズム、ストレッチ、ダンスの要素が全身を温めます。  ・竹ツボを刺激しながら全身の血流をよくする体操 この2つセットで30分レッスンです