

## スタジオプログラム

### ※どなたでも楽に参加できるクラス

ストレッチポール®	ストレッチポールという長さ 98cm、直径 12cmのエクササイズツールの上に寝て筋肉を緩めながら骨格を整え、コア（体幹）の活性化を目指します。 痛みやコリ、冷え、不眠などの不調の改善にオススメです。
ひめトレ®	ひめトレポールというツールで鍛えづらかった【骨盤底筋】にアプローチします。お腹まわり、特に内側の筋肉を使いながら姿勢美人を目指します。ポッコリお腹、腰痛、猫背、頭痛、尿もれ、便秘など気になる方にオススメです。※ひめトレポール購入をお願いします。
マッサージ&ストレッチ	筋と筋膜に対して、マッサージのように圧をかけて筋膜を緩めていきます。リンパの流れや血流量の向上、関節可動域の向上、姿勢を整える、パフォーマンスの向上などを目指します。筋膜リリースは筋肉の弾力を向上させるので、運動前のウォーミングアップには最適です。
からだスッキリ体操 (機能改善体操)	小さなボール、タオル、スティック（棒）、青竹踏みなど色々なツールを使いながら、肩こり、腰痛、膝痛などの機能改善体操を行います。自分の身体に問いかけながら、日常の生活が楽になる事を目指します。

### 有料プログラム【1回 220円（税込）】

リラックスヨガ	身体が硬い方、腰痛、膝痛がある方初めての方でも無理なく参加できます。ほぐし、ゆがみの修正、心身ともに身体をリセットしていくやさしいヨガです。
アロマヨガ	アロマの香りに包まれながら、呼吸を深め、柔軟性を高めるポーズをしながら、身体とともに心を整えていくヨガです。アロマテラピーやセルフリンパマッサージなど知識も学べます。
ズンバゴールド®	ズンバが初めての方、シニア世代の方に人気のプログラムです。ラテン系の音楽で楽しくダンスしていきます。有酸素運動と無酸素運動を交互に取り入れた脂肪燃焼プログラムです。骨盤などの骨格のズレやゆがみを矯正する効果もあります。初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムなので、比較的シンプルな動きと低い強度の動きで構成されています。