

12月

LESSON PROGRAM

VIO スポーツクラブ ヴィテンかなざわ 076-244-3434

【営業時間】 平日9:45~22:00 土曜9:45~21:45 日・祝日9:45~17:45

Lesson program grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Each cell contains details of the lesson, including instructor names and facility types (スタジオ, プール).

【エアロ ステップ】
■はじめてエアロ30(30min)
ウォーキングや簡単なステップで楽しくエアロビクスの基本をマスターするクラスです。
■かんたんエアロ45(45min)
基本のステップを組み合わせて、アップテンポな曲にあわせて楽しむクラスです。
■スマイルエアロ50(50min)
初級はマスターしたけれど、中級に行くにはちょっと...という方にはこちらのレッスンへどうぞ！
■はじめてステップ45(45min)
昇降運動の簡単な基本ステップをマスターするクラスです。
■かんたんステップ45(45min)
基本ステップを組み合わせて楽しく脂肪燃焼させるクラスです。たくさんモモを使って下半身強化にも抜群です。

【ダンス】
■FUNK (60min)
フリースタイルのダンスです。カッコ良く楽しく踊れます！
■フラダンス (45min)
ハワイアンミュージックにあわせて楽しく踊るクラス。伝統的な踊りはカラダだけでなくココロもきれいにしてくれます。ココロとカラダの調和を感じて下さい。
■バレエ (60min)
バレエのストレッチから基本動作を含む独特の動きでしなやかなカラダづくりをしていきます。
■太極拳 (75min)
中国古来の心身鍛錬を目標とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化するクラスです。
■ストリートダンス入門 (60min)
ジャンルを問わずダンスの基礎を中心としたクラスです。音楽とダンスを楽しむことがメイン！未経験の方も大歓迎！楽しく踊りましょう！
■ZUMBA(45min)
ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行うダンスプログラムです。

【トレーニング 調整系】
■らくらくサーキット (20~30min)
お腹や上半身、下半身の引き締めトレーニングを行います。皆で全身をシェイプアップ!!
■操体法(60min)
痛くないように身体を動かして、筋肉と骨格のバランスを整えるクラスです。「腰痛」や「肩こり」にお悩みの方に必見のクラスです。
■健康体操 (30min)
チューブやタオルを使って楽しく体を動かしましょう。激しい運動が苦手な方にオススメです！
■代謝UPリンパ体操 (60min)
棒踏みや誰にでもできる簡単な体操でリンパ(老廃物)の流れを良くし、代謝をアップしていくクラスです。お疲れの解消便秘の改善、シェイプアップにもオススメです！

【ヨガ ピラティス】
■骨盤ヨガ(45min)
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果抜群です！
■ヒーリングヨガ(45・60min)
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。
■シェイプヨガ(60min)
ゆっくりとした呼吸でカラダをリラックスさせ、ヨガの動作でカラダをシェイプアップします。
■ピラティス(30・45min)
基本的なピラティスの動作を初めの方でもかんたんにこなせるクラス。みんなで体幹、インナーマッスルを鍛え引き締めましょう！
■陰ヨガ(45min)
ゆっくりとした動きで、表面の筋肉を緩め、筋膜を伸ばしていくことで全身の柔軟性を高め、水の特性を活かしたストレッチ・運動になります。関節への負担が軽いのでどんな方でも参加できます！

【水中エクササイズ】
■はじめてアクア (30min)
初心者大歓迎！シンプルな動きで体を動かす、基本クラス。運動不足を解消しましょう。
■アクアウォーク(30min)
水の特性を生かしながらの水中ウォーキングです。歩く基本動作から指導します。いろいろなバリエーションをたのしみましょう。
■水中バレー(30min)
ビーチボールを使いながら水中でバレーボールをします。ストレス解消にもどうぞ！
■水泳部 (30min)
クロールや背泳ぎなどを、ゆっくり泳げるようになりたい方のクラスです。
■マスターズ (30min)
速く泳げるようになりたい方や大会出場を目標にされている方など、たくさん泳ぎたい方のクラスです。
■アクアシェイプ(30min)
ビーチボールを使いながら水中でバレーボールをします。ストレス解消にもどうぞ！

【レスミルズプログラム】
■LES MILLS BODYPUMP (30・45・60min)
音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをしています。老若男女、誰でもエンジョイ！シェイプアップへの世界一の早道!!
■LES MILLS BODYCOMBAT (30・45・60min)
あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズ。体感のあるレッスンは最後まで楽しさ満載！ストレス発散しよう！
■LES MILLS BODYATTACK (30・45・60min)
音楽を楽しみながら、シンプルなエアロビクスの動作を行うグループエクササイズ。心肺機能向上&脂肪燃焼効果バツグン！シンプル動作でどなたでも楽しめます。
■LES MILLS DANCE (30・45min)
動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメ。また性別問わず楽しく踊ることができるとても振り付けが多い！ジャズ、コンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ムーブメントとテクニックに焦点を当てたこのプログラムは、ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人やダンスが好きの方に最適です。
■テクニク(15min)
レッスンの動きをインストラクターに直接見てもらえるクラスです。参加は自由です。レッスン前に個別に指導を受けたい方におすすめです。

※ご案内申し上げます。スタジオプログラムが月の途中で変更になる可能性があります。またご案内させていただきます。