

ジスタス浦添 スタジオ プログラム

はじめての方や体力に自信のない方も楽しく参加できるクラスから上級クラスまで。




ご自分のレベルに合ったレッスンにご参加ください！

強度は★ 難易度は◆の数（1～5）で表しています。


◎ 脂肪燃焼・持久力UP エアロビクス ◎

クラス名	分	強度	難易度	説明
かんたん燃焼エアロ	45 30	★★	◆◆	エアロビクスの入門クラス。基本的な動きが中心となります。
たのしくエアロ	45	★★★	◆◆◆	基本的な動きに、走る動作がプラスされ、脂肪燃焼にも効果的です！
たのしくSTEP	45	★★★	◆◆◆	強度を少しずつ上げていくことで、カロリー消費もパワーアップ！

◎ からだ引き締め！筋コンディショニングレッスン ◎

ピラティス 	45	★★★	◆◆	呼吸法と身体の中心(コア)を鍛え、腰痛予防・シェイプアップ・体質改善に効果的です。
ボディシェイプ	45	★★★	◆◆	初級レベルのエアロと、ダンベルやチューブ、自重での筋トレを合わせたクラスです。
ゴルフフィットネス	30	★★★★★	◆	ゴルフに必要なバランス力の向上、飛距離アップのための下半身の筋力向上を目的としたクラスです。ゴルフ未経験者も大歓迎です！
柔軟エクササイズ 	30	★	◆	クッション性のある三角形の器具を使い、ストレッチや自重を使ったトレーニングを行う事で、更なる柔軟性の向上にお勧めです。
レッグ コンディショニング 	30	★	◆	筋力と柔軟性を向上させることで、下半身の歪みや、膝痛・むくみ・冷え性・腰痛などの症状を緩和させ、正常な姿勢作りを目指します。
みんなで筋トレ (初級・中級)	30	★★～ ★★★	◆～◆◆	下半身や体幹を中心に基本的な筋力トレーニングを行います。
美らサーキット	30	★★★	◆◆	音楽に合わせてサーキット方式で筋トレを行います。







◎ プレコリオグラフィレッスン ◎ 1月～、4月～、7月～、10月～それぞれ曲や振付が新しくなります。

FIGHT DO (ファイドウ)	30 45	★★★★★	◆◆◆◆	モチベーションの上がる音楽とシンプルな動きで構成された格闘技系プログラムです。全身の筋力、持久力アップに効果的です。
MEGADANZ (メガダンス)	45	★★★	◆◆◆◆	シェイプアップ効果や、振付を習得する喜びと最高の楽しさを提供できるダンスプログラムです。
X55 (エクストリームフィッティング)	30	★★★ ～	◆◆◆◆	ダンベルやステップ台を使用し、下半身を中心に鍛えます。エアロビクス、ステップの動きも楽しめます。
RITMOS (リトモス)	45	★★★★★	◆◆◆◆	楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。
OXIGENO  オキシジェノ	30 45	★★★	◆◆	ヨガ・ピラティス・太極拳などの動きを取り入れたプレコリオレッスンです。心地良い音楽に合わせて、生活動作が楽になるカラダづくりを目指しましょう。
UAOUND (ユーバウンド)	30	★★★★★	◆◆	直径1mのミニトランボリンの上で様々な動作を行うエクササイズ。初めての方もすぐに動けるプログラムです。定員20名(整理券制)
RADICAL POWER (ラディカルパワー)	30	★★★	◆◆	ヨガ・ピラティス・太極拳などの動きを取り入れたプレコリオレッスンです。心地良い音楽に合わせて、生活動作が楽になるカラダづくりを目指しましょう。

◎ Dance系 ◎

クラス名	分	強度	難易度	説明
ジャズダンス	45	★★★	◆◆◆◆	基礎となるストレッチ・曲に合わせて楽しく踊りましょう。
ZUMBA (ズンバ)	45	★★★★★	◆◆	ラテン系ダンスにフィットネス要素を加え、脂肪燃焼効果が抜群です!!!

◎ 心と身体を癒そう！ ◎

ストレッチポール 	20	★	◆	円柱型のポールを使い、肩・首・肩甲骨周り・腰を、それぞれほぐします。
柔軟EX 	30	★	◆	クッション性のある三角形の器具を使い、ストレッチや自重を使ったトレーニングを行う事で、更なる柔軟性の向上にお勧めです。
健康ヨガ 	45	★★	◆◆	トレーニングと癒しがバランスよく備わり、呼吸と動作を中心に身体をコントロールすることを主眼にしているヨガです。
ウェーブストレッチ 	30	★	◆	ウェーブリングを使用し、全身をほぐしたり、ストレッチをすることで、身体のバランスを整えます。Ⅰはリング1本、Ⅱは2本使用。
美☆骨盤ストレッチ 	30 45	★	◆	女性専用レッスンです。骨盤を調整して美しいボディラインを目指しましょう。
身体スッキリヨガ 	45	★	◆	様々なアーサナ(ポーズ)をとり、心身のバランスを整え、柔軟性を高めます。

◎ 有料レッスン ◎

さわやか体操 (ジスタス浦添店にて)	90		健康体操	毎週火曜日	9:15 ~ 10:45
5ヶ月(20回)料金 ジスタス会員…¥11,000 会員外…¥16,500 浦添店のみ					

月～土曜日が祝日に当たる日は、レッスン時間の変更がありますので、各店にて事前にご確認下さい。

●スタジオからのお願い

- ◎レッスン開始10分以降の途中入場・退場は危険防止のため極力ご遠慮下さい。
- ◎スタジオ内は内履き専用のシューズをお履き下さい。また、目的に合わせたシューズ選びをお奨めします。
- ◎スタジオ内は缶などフタのない容器の持ち込みはご遠慮下さい。
- ◎スタジオ内で携帯電話の使用はご遠慮ください。(電源OFFまたはマナーモードをお願いします!)
- ◎レッスンに参加される場合は、必ずフロントでのチェックイン後にご参加して下さい。



◎マークが付いているレッスンはシューズがいらぬクラスです。