

ジスタス美里 スタジオ プログラム ※2022年1月～

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！

※妊娠中・妊娠の可能性のある方は、参加される前にレッスン担当インストラクターへお声かけ下さい。

◎ 脂肪燃焼・持久力UP エアロビクス ◎

| クラス名 | 分 | 強度 | 難易度 | |
|------------|----|------|------|---|
| かんたん燃焼エアロ | 45 | ★★ | ◆◆ | エアロビクスの初級クラス。基本的な動きが中心となります。 |
| とことんエアロ | 45 | ★★★★ | ◆◆◆◆ | 多彩なステップ・ターンが加わることで、エアロビクスを存分に楽しめます。 |
| かんたん燃焼STEP | 45 | ★★ | ◆◆ | STEP台昇降運動の基本動作を組み合わせで動きます。下半身強化にもオススメ！ |
| とことんSTEP | 45 | ★★★★ | ◆◆◆◆ | 複雑な動きにターンや方向転換もプラス。STEPバリエーションが増え、楽しさも2倍！ |

◎ 筋コンディショニング・調整系 ◎

| | | | | |
|---------------|----|-----|----|--|
| シェイプブーティークャンプ | 45 | ★★★ | ◆◆ | ダンベル・チューブの筋カトレーニングを中心に、シェイプしていくクラスです。 |
| 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。 |
| ピラティス | 45 | ★★★ | ◆◆ | 呼吸法と体の中心(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。 |
| みんなで筋トレ(初級) | 30 | ★★ | ◆ | 全身バランス良く筋カトレーニングを行うクラス。初めての方にお勧めのレッスンです。 |
| 美らサーキット | 30 | ★★★ | ◆◆ | 基本的な筋カトレーニングと初級の有酸素運動をサーキット形式で行います。 |
| ツールストレッチ | 30 | ★ | ◆ | 専用のツールを使用し、全身をストレッチしたり、ほぐしたりすることで、体のバランスを整えます。 |
| らくゆるメソッド® | 30 | ★★ | ◆ | ストレッチや簡単な筋カトレーニング、身体もほぐしながら行います。目指せ不調ゼロBODY！ |

◎ プレコリオグラフィレッスン ◎

| | | | | |
|------------------|----|------|-----|---|
| ラディカルパワー | 45 | ★★★★ | ◆◆ | 専用バーベルとステップ台を使用し音楽に合わせて全身を鍛える筋コンディショニングクラスです。 |
| パワーカーディオ | 45 | ★★★★ | ◆◆ | ラディカルパワーの内容にエアロビクスやSTEPのパートが加わり、さらに脂肪燃焼効果が期待できます。 |
| X55 エクストリームアスリート | 30 | ★★★ | ◆◆◆ | ステップ台を使用して行う自重トレーニング。下半身を中心に鍛えていきます！ |
| FIGHT DO ファイトドゥ | 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。 |
| UBOUND ユーバウンド | 30 | ★★★★ | ◆◆ | 直径1mのトランポリンの上で様々な動作を行うエクササイズ。初心者でもOK!! |
| OXIGENO オキシジェノ | 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。 |
| | 45 | ★★★ | ◆◆ | 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。 |
| MEGADANZ メガダンス | 45 | ★★★ | ◆◆◆ | シェイプアップ効果はもちろん、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。 |
| 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フィットネスプログラムです！ |

◎ Dance Dance Dance ◎

| | | | | |
|---------------------|----|------|-----|---|
| フラダンス | 45 | ★ | ◆ | ハワイアン曲に合わせて、ゆったりとした気持ちで踊りましょう。 |
| 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!!! |
| ZUMBA GOLD® ズンバゴールド | 45 | ★★ | ◆ | 年齢に関わらず、誰でも参加できる安全で効果的なフィットネスプログラムです。 |
| Reejam リージャム | 45 | ★★★ | ◆◆◆ | エアロビクスの基本的な動きに90年代のヒップホップなどのステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです |

◎ 心と身体を癒そう！ ◎

| | | | | |
|--------------|----|-----|----|---|
| 気功太極拳 | 45 | ★★ | ◆ | 気血の流れを良くし、五臓六腑の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップに効果的です。 |
| 32式太極剣&太極功夫扇 | 45 | ★★★ | ◆◆ | 扇子・剣を使った太極拳と少林寺の技を取り入れた中国の伝統武術です。 |
| ストレッチボール | 20 | ★ | ◆ | 円柱型のボールを使い、肩・首・肩甲骨まわり・腰をほぐす効果があります。 |
| 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。 |
| リフレッシュヨガ | 45 | ★ | ◆ | ご自身の身体と向き合いながら、心身ともにリフレッシュさせていきます。 |
| 美☆骨盤ストレッチ | 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)をとる事で、心身のバランスを整え、柔軟性を高めていきます。 |
| アクティブヨガ | 45 | ★★★ | ◆◆ | パワーヨガと癒しのヨガをミックスさせ、心と身体のバランスを整えていきます。 |

◆【2021年10月現在】全レッスンの定員を最大50名とさせていただきます。

◆ハイタッチ等の接触はお控えください。

◆レッスン前後や受講中、館内移動時もマスクの着用をお願い致します。

◆レッスン前後の時間では、スタジオ前にて密集・密接にならないようお願い致します。