

# 2019年

エアロビクスレッスン	レベル	内 容
楽しく、かんたんエアロ	★	足腰への負担が少なく、楽しくエアロビクスレッスンができます。
やさしい、たのしくステップ	★★	ステップ台をつかった、しっかりと汗のかけるクラスです。
ステップフロアミックス	★★	ステップの昇降とエアロビクスの融合で、動きを楽しみながら汗をかくクラスです。
燃やせ脂肪	★★	脂肪をエネルギーとして使い、楽しみながら体をシェイプアップしていきます。
スッキリ、ジョギングエアロ	★★	少しエアロビクスが慣れてきた方におすすめのレッスンです。
ダンスレッスン	レベル	内 容
ポルドブラ	★	バレエの動きを基に、姿勢・筋力・柔軟性をUPするリラクゼーションクラスです。
ZUMBA (ズンバ)	★★	ラテン系の音楽を中心に様々なジャンルのダンスを取り入れた脂肪燃焼に効果的なクラスです。
ヨガレッスン	レベル	内 容
のびのびヨガ	★	初心者の方でも気軽にうけられるヨガレッスンです。
ヨガ	★	話題のヨガで身体も心もスッキリさせましょう。
豊田オリジナル (調整系)	★	肩甲骨ヨガやウェーブリング骨盤矯正ヨガなど、色々な調整系のレッスンが楽しめます。
パワーヨガ	★★	一般的なヨガエクササイズに、筋力トレーニング的要素を加えたレッスンです。
体幹ヨガ	★★	身体の芯を整え、腹筋・背筋のバランスをよくし、姿勢を整えながら引き締めを目指します。
コンディショニング	レベル	内 容
ボディコンディショニング	★	ダンベルやボールを持ちながら音楽に合わせて体を動かしていくクラスです。
背骨コンディショニング	★	背骨の歪みを整え、肩こり・腰痛・膝の痛み・内臓の不調を改善する簡単なセルフ調整プログラムです。
エアロフット	★	素足で行うエアロビクスとフットコンディショニングで、「あし」から身体を整えます。
健美操	★	心と身体を健やかに美しくコントロールしていく健康体操です。
青竹ふみ体操	★	姿勢調整し、さらに青竹ふみで体の代謝を高めていく健康体操クラスです。
JSAボールエクササイズ	★	小さなボールを使い、簡単な動きで関節の動きを滑らかにしていきます。
姿勢矯正	★	姿勢をキレイにして、肩こり・腰痛・etc.を修正していきましょう。
プールレッスン	レベル	内 容
ワンポイントレッスン	★	主に4泳法習得を目標に、ワンポイントアドバイスを行います。
水中運動	★	水中運動を中心にいろいろなアイテム (アクアヌードル・アクアミット) を使って体を引き締めしていきます。