

2020年	プログラム名	プログラム説明	定員	レベル
エアロビクス	楽しくエアロ	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。	40人	★
	かんたんエアロ	基本的なステップで行うエアロビクスで初心者の方にオススメです。	40人	★
	エアロビクス	フィットネスの王道！楽しみながら心肺能力を強化！	40人	★
	スッキリエアロ	少しエアロビクスに慣れてきた方にオススメです。	40人	★ ★
	エアロ50	エアロビクスに慣れ、さらに様々なフットパターンを楽しみたい方にオススメのクラスです。	40人	★ ★ ★
ステップ	ステップ50	ステップ台を使った、しっかりと汗のかけるクラスです。	29人	★ ★
	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。	29人	★ ★ ★
ダンス	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。	40人	★
	ZUMBA	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。	40人	★ ★
ヨガ	ヨガ	話題のヨガで心も身体もスッキリさせましょう。	40人	★
	のびのびヨガ	初心者の方でも気軽に受けられるヨガレッスンです。	40人	★
	豊田オリジナルヨガ(調整系)	肩甲骨ヨガやウェーブリング骨盤矯正ヨガ等、様々な調整系のヨガレッスンが楽しめます。	40人	★
	体幹ヨガ	身体の芯を整え、腹筋・背筋のバランスを良くし、姿勢を整えながら引き締めを目指します。	40人	★ ★
	パワーヨガ	ヨガに筋力トレーニングの要素を加えたレッスンです。	40人	★ ★
コンディショニング	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。	40人	★
	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」から体を整えます。	40人	★
	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。	40人	★
	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。	40人	★
	姿勢矯正	姿勢をきれいにし、肩こり・腰痛などを修正していきましょう。	40人	★
	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調を改善するセルフ調整プログラムです。	40人	★
	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、体質改善・冷え性対策の健康体操クラスです。	40人	★

スタジオご利用の際の注意事項

- ①スタジオプログラムへの参加はフィットネス会員のみとなります。一般利用の方はご利用いただけません。
- ②受付はレッスン開始30分前となります。トレーニングルームカウンターに参加名簿にご記入ください。代筆は禁止となっております。
- ③プログラムの途中参加・退出はご遠慮ください。開始後3分経ちますと、名簿記入されていても入場をお断りさせていただきます。