

# VITAS スタジオレッスン説明



**【ホット系】** 室温 35～38 度、湿度 65～80%の空間で行い、通常より高いストレッチ効果が得られます。

普段汗をかきにくく、しっかりと汗を流したい方へもオススメのレッスン。

レッスン名	定員	内容
ホットヨガ	12 名	身体を芯から温め、冷えや腰痛の改善、柔軟性を高めることができます。
ホットバー	10 名	木製のバーを使って、ストレッチや体幹トレーニング、マッサージなどを行います。
ホット・コンディショニングヨガ	12 名	リンパマッサージやツボ押しで代謝を促し、呼吸に合わせたポーズをとることで全身の調整を行います。
リング&コンディショニング		呼吸法で自律神経の調整、インナーマッスルの強化や、ウェープリングを使い、マッサージや筋膜のリリースを行います。
やさしいホットヨガ		ヨガが初めての方、忙しい毎日を過ごしている方や体力に自信がない方も可能です。心地良い音楽に合わせ、セルフマッサージやヨガのポーズをゆっくりと行います。
パワーヨガ		太陽礼拝やバランスポーズなど、ヨガの伝統スタイルを取り入れながら、ダイナミックに全身を動かしていきます。筋力アップやボディメイキングに効果の高い内容です。

**【コンディショニング系】** 運動を通じて、心身の調整を図るレッスン。健康で美しいからだ作りを目指したい方へオススメ。

レッスン名	定員	内容
ウェープリング筋膜リリース	12 名	ウェープリングを使い、筋膜の硬縮や癒着を取り去り、柔軟性や血流・リンパの流れを向上させてから、簡単なコアトレーニングで、コリや痛みを軽減します。
マインドフルネス yoga		呼吸法、アーサナ、瞑想とヨガを融合。心の使い方をコントロールしストレス軽減を行うことによって「自分の身体の心の状態に気づく」という練習法。
リラックスヨガ		頑張ることなく、リラックス出来る時間を作るヨガ。
ウェープリングほぐし		ウェープリングを使い、身体をほぐし引き締め整えていきます。
骨盤調整ピラティス		肩こり、腰痛、膝痛の予防・改善を目的としたピラティス。
ストレッチポールエクササイズ	8 名	ストレッチポールを使って、セルフマッサージやストレッチを行い、姿勢の改善や柔軟性の向上を目指していきます。

**【ダンス系】** 音楽に合わせてダンスを楽しみたい方へオススメのレッスン。汗をかいてリフレッシュしたい方へもオススメ。

レッスン名	定員	内容
太極舞	12 名	東洋の伝統武術・舞踏の要素を取り入れた動きで、筋持久力向上、心身調和を目指したレッスンです。はじめての方でも安心してご参加いただけます。
ZUMBA		ラテンをベースとした世界中のジャンルの曲やダンスを楽しみながら、高い脂肪燃焼効果が得られます。振り付けを覚える必要がなく、初心者の方でも踊れます。
やさしい・たのしいエアロ		音楽のリズムに合わせ、エアロビクスの基本姿勢、動作、ステップ名を説明しながら動いていきます。脂肪燃焼、体力向上を目指すクラスです。
ダンスエクササイズ		気持ち良く身体を伸ばすストレッチ、体力に自信をつける筋トレを行ったり、洋楽や K-POP、J-POP に合わせて簡単なダンスでエクササイズを行います。

**【リハビリ・初心者向け】** 運動を通じて予防・改善を図ることを目的としたレッスン。

レッスン名	定員	内容
リハビリクラブ	12 名	膝関節痛、腰痛、ロコモ予防を目的とした体操教室です。
脳トレ体操		身体を使った簡単な体操で脳の衰えを予防・改善していきます。
やさしいサーキット		簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、体力・筋力を維持、向上させていきます。
簡単筋トレ		自宅でも行える簡単な筋トレ、体操を行っていきます。
膝腰ポールリフレッシュ	8 名	ストレッチポールを使い、マッサージやストレッチなどを行い、膝痛、腰痛の予防・改善を目的としたクラスです。

**【トレーニング系】** 筋力、体力、筋バランス、ダイエットなど目的に応じたトレーニングを行えるレッスン。

レッスン名	定員	内容
脂肪燃焼 HIIT トレーニング	12 名	短い無酸素運動と、短い休息を交互に繰り返す高強度インターバルトレーニング (HIIT) で、筋力 up や脂肪を燃焼させていきます。
身体引き締めトレーニング		全身をバランス良く引き締め、筋力やスタイルを向上することを目的としたクラス。
ボクシングシェイプ		パンチを打ちながら日々溜まったストレスを発散し、さらに脂肪を燃焼していくトレーニングです。
サーキットトレーニング		有酸素・無酸素運動を交互に行い、効率的に脂肪燃焼と筋力アップを図ります。
体幹トレーニング	6 名	体幹の筋力向上や引き締めを目的とし、体幹を集中的にトレーニングしていきます。
ステップ		ステップ台を使って、リズムに合わせて有酸素運動、下半身を中心とした筋力トレーニングを行っていきます。
バランスボールエクササイズ		8 名

**【フリースペース】** この時間帯ではスタジオ内へご自由にお入りいただけます。(ダンベル等の持込はご遠慮下さい)

レッスン名	定員	内容
フリースペース	-	ストレッチ、マットトレーニングなど自主トレーニングの場としてご利用いただけます。
フリーホットスペース	-	ホット空間での自主トレーニングの場としてご利用いただけます。

## 【スタジオ利用に関する注意点】

- ☆各レッスンとも、ご自身の体力・体調に合わせてご参加下さい。
- ☆安全上の理由により、レッスン開始 **5 分以降** の入場はご遠慮下さい。
- ☆体調が優れない場合は、無理をせずに運動は行わないようにしましょう。
- ☆屋内シューズはフロアへ置かず、ロッカーへ収納もしくはお手元に置いていただくようお願い致します。
- ☆やむを得ずインストラクター・レッスン内容等が変更になる場合がありますが、ご了承下さい。
- ☆**ヨガマット、ヨガラグ (バスタオル)** は必ず持参していただくようお願い致します。
- ☆ホット系のプログラムへ参加される方は、1～2 リットルの**飲料水**を必ず持参していただくようお願い致します。
- ☆レッスン終了後はスタジオから退出していただくようお願い致します。