

VITAS スタジオレッスン説明

【ホット系】 室温 40℃前後、通常より温度がある空間にし、通常より高いストレッチ効果を得られます。
 普段汗をかきにくい方、しっかり汗を流したい方へオススメ。

レッスン名	定員	内容
ホットヨガ	10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。
ホット身体引き締めトレーニング	8名	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。
ホット姿勢トレーニング		ストレッチポールを使用し、身体の柔軟性や体幹・股関節の強化を目的としたエクササイズを行い、姿勢の維持改善を図ります。
ホットストレッチポール		ストレッチポールを使用したエクササイズを行い、筋肉をゆるめる等リラクゼーションを図り、身体のコンディショニングを整える事を目的としたクラスです。

【コンディショニング系】 運動を通じて、心身の調整を図れます。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
リラックスヨガ	10名	頑張ることなく、リラックス出来る時間を作るヨガ。
バーエクササイズ		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。
体整え筋トレ&ストレッチ		ストレッチと筋トレで可動域を広げ、ダンスパフォーマンスにも役立つレッスンです。
ウェービングほぐし		ウェービングを使い、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		骨盤の歪みや広がりを改善し、正しい位置に戻す事を目的としたピラティス。
身体すっきりピラティス	8名	マット上で、自分の体重を負荷として行う自重トレーニングで、姿勢・身体機能の改善となるレッスンです。

【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	10名	ゆっくりとした音楽で心を癒し、リラックス効果や血行促進、免疫力を高められるクラス。
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。
やさしい ZUMBA		通常の ZUMBA よりも優しくアレンジされています。ZUMBA 初心者の方にも楽しめるクラスです。
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。

【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
脳トレ体操	10名	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。
リハビリクラブ		膝関節痛、腰痛、ロコモ予防を目的とした体操教室です。
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。
肩と肩甲帯のトレーニング	8名	肩と肩甲帯周囲のストレッチやゴムバンド等を使用した筋力トレーニングを行います。肩の痛みの予防や改善を目的としたクラスです。
膝腰ポールリフレッシュ ポール&コンディショニング ストレッチポールエクササイズ		ストレッチポールを使い、自然な形で筋肉を緩めたり、基本姿勢となる背骨を整えるなどの効果があります。マッサージやストレッチなどを行い、膝痛、腰痛の予防や改善を目的としたクラスです。
やさしいサーキット	7名	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。

【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
身体引き締めトレーニング	10名	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。
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。
インターバルトレーニング	8名	不完全回復を挟みながら、中強度～高強度の運動を繰り返すトレーニングです。
体幹トレーニング		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。
リンパマッサージとバランスボール		前半は全身に流れるリンパ液の流れを良くするマッサージを行い、後半はバランスボールを使い、柔軟性や体幹を中心とした筋力トレーニングを行っていきます。

【スタジオ利用に関する注意点】

- ☆各レッスン、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。
- ☆プログラムへ参加される方は、飲料水をご持参下さい。
- ☆屋内シューズはフロアへ置かず、ロッカーもしくはお手元に置いていただくようお願い致します。
- ☆ヨガマット、ヨガラグはご持参して下さい。
- ☆季節により、ホット系スタジオの温度、湿度が上がりにくい事がございます。
- ☆インストラクターの都合により、休講や代行になる場合がございます。
- ☆レッスン終了後は、退出して頂きますようお願い致します。