

フィオーレレッスンのご説明

ストレッチ系	
やさしいストレッチ	やさしめのストレッチレッスン
リズム&ストレッチ	リズム良くストレッチを行うレッスン
リラックスストレッチ	カラダと心をリラックスさせるストレッチレッスン
ボディリセット	ウェーブリングを使用したレッスン
アクティブストレッチ	きつめのストレッチレッスン
骨盤調整ストレッチ	骨盤調整を行うストレッチレッスン

ヨガ系	
ヨガ	ヨガレッスン
ストレッチヨガ	ストレッチを取り入れたヨガレッスン
リラックスヨガ	カラダと心をリラックスさせるヨガレッスン
リラクゼーションヨガ	リラクゼーションを目的としたヨガレッスン
パワーヨガ	筋トレを取り入れたヨガレッスン
骨盤調整ヨガ	骨盤調整を行うヨガレッスン

ピラティス系	
ピラティス	骨盤や体幹、インナーユニットを意識して行うピラティスレッスン
はじめようピラティス	
リセットピラティス	「なりたいカラダのお手伝い」をコンセプトにしたピラティスレッスン
ポール調整ピラティス	ストレッチポールを使用して調整を行うピラティスレッスン

その他調整系	
Re:style	有酸素無酸素融合リズムエクササイズ
バレトン	バレエとヨガを取り入れたレッスン
調整ポルドブラ	バレエの動きでカラダを整えていくレッスン
エイジング美	バレエの動きを取り入れ姿勢改善を目的としたレッスン
美ボディ	ピラティスの要素を取り入れたレッスン
ボディメンテナンス	カラダをメンテナンスするレッスン

トレーニング系	
筋コンリズム	音楽に合わせて行う筋トレレッスン
adidas functional training	アディダス認定トレーナーが行う体幹トレーニングレッスン
はじめようアディダス	
ストレージ	ストレッチと筋トレを組み合わせたレッスン
B To S	バランスボールとストレッチポールの体幹トレーニング
ボクサdeシェイプ	音楽に合わせて行うボクササイズレッスン

プール系	
スイムクラス	各泳法の習得を目指すレッスン
水中運動	プールで楽しくカラダを動かすレッスン
カラダ調整	機能向上をやさしい動きで行うレッスン
水中バレー	ビーチボールのバレーレクリエーション

ダンス系	
あいうエアロ	初めての方向けのやさしいエアロビクス
初級エアロ	少し慣れてきた方向けのエアロビクス
ZUMBA	ラテンダンス
ZUMBA GOLD	ZUMBAのやさしめなレッスン

* スケジュール表のレッスンカラーと、この「内容ご説明」のレッスンカラーに関連性はございません。よろしくご説明申し上げます。