

# 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	ウェービ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

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

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

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

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

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

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

\* 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。