

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
骨盤底筋エクササイズ ピラティス	骨盤底筋を使うレッスン
リラクセスストレッチ	カラダと心をリラックスさせる ストレッチレッスン
リンパストレッチ&リズム	リンパを流すレッスン
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

プール系	
スイムクラス	各泳法の習得を目指すレッスン
アクアビクス	プールで楽しくカラダを動かすレッスン
アクアZUMBA	プールで行うラテンダンスレッスン
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

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	
ボディエンデュランス	音楽に合わせて行う筋トレレッスン
(はじめよう)ふぁんとレ	体幹トレーニングレッスン
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
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
エンジョイエアロ	たのしく行うエアロビクス
コンビネーションエアロ	初級で少し物足りない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
リラクセスヨガ	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
モーニングヨガ	月曜日の朝一番目にあるヨガレッスン

その他調整系	
バランスボール	バランスボールを使用し トレーニングするレッスン
バレトン	バレエとヨガを取り入れたレッスン
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

*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。
よろしくお申し上げます。
記載されていないレッスンが開講される場合もございます。

