

# 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        |

| トレーニング系              |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| ボディエンデュランス<br>筋コンリズム | 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                    |
| ボクササイズレッスン           | 音楽に合わせて行うボクササイズ<br>インストラクターによって名称が異なります |

| 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       | ラテン音楽を中心としたダンスプログラム  |
| ZUMBA GOLD  | ZUMBAのやさしめなレッスン      |

| 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<br>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              |
| フットキュア<br>コンディショニング   | 冷えやむくみの対策レッスン                 |
| 骨盤底筋エクササイズ<br>ピフィラティス | 骨盤底筋を使うレッスン                   |

| 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 |
| ボール調整ピラティス | ストレッチボールを使用して調整を行うピラティスレッスン        |

| 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   |
| 水中バレー    | ビーチボールのバレーレクリエーション |

| 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      |
| 姿勢改善ヨガ     | 姿勢改善を意識したヨガレッスン      |

\*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。  
よろしくお願い申し上げます。  
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。



※タオルを使用します