

フィオーレレッスンのご説明

| 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 |
| 姿勢改善ヨガ | 姿勢改善を意識したヨガレッスン |
| EARTHヨガ | リズムに合わせて行うヨガレッスン |

| 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 |
| リンバストレッチ&リズム | リンバを流すレッスン |
| 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 インストラクターによって名称が異なります |
| ボディートーニング | リズムに合わせて筋トレとシェイプアップを行うレッスン |

| 調整系 | |
|---------------------|---------------------------|
| バランスボール(&コンディショニング) | 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 |
| フットキュアコンディショニング | 冷えやむくみの対策レッスン |
| ボディリセット | ウェービングを使用するレッスン |
| 骨盤底筋エクササイズピフィラティス | 骨盤底筋を使うレッスン |

| 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 |
| おまかせレッスン | 週替わりで内容が変わります |

| 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(ZUMBA) | プールで楽しくカラダを動かすレッスン |
| (はじめよう)水中バレー | ビーチボールのバレーレクリエーション * 初めてのの方は必ず【はじめよう水中バレー】からご参加ください |

| ピラティス系 | |
|--------------|------------------------------------|
| (はじめよう)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 |
| 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 |

* 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。