

# 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

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

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	ウェーブリ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

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

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
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
おまかせレッスン	週替わりで内容が変わります

\* 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。よろしくお願ひ申し上げます。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。