

フィオーレレッスンのご説明

トレーニング系	
ボディエンデュランス	フィオーレスタッフが行う音楽に合わせて行う筋トレレッスン
筋コンリズム	外部インストラクターが行う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

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

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

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
バレエ&ピラティス	立って動くピラティスのレッスン
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

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
おまかせパワーヨガ	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

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。



メディカルフィットネス
フィオーレ
 疾病予防のための有酸素運動施設

健康増進施設
 指定運動療法施設
 (厚生労働大臣認定)