

## ■新宿スポーツセンター 自由参加教室 内容一覧

カテゴリー	レッスン名称	内容
ストレッチ・リラックス	アロマストレッチ	アロマの香りを楽しみながら、身体と心の緊張を和らげるストレッチのクラスです。
	リラックスストレッチ	呼吸を意識しながら、リラックスしてストレッチを行います。
	ほぐし健康ストレッチ	セルフマッサージで身体をほぐし、関節周りをほぐし柔軟性を高めるストレッチのクラスです。
	カラダリセット	ストレッチボールの上に仰向けになり、身体の緊張をほぐし、姿勢を整えます。
ヨガ	リラックスヨガ	座って行うポーズを中心に構成し、身体と心のバランスの整え、リラックスに導くクラスです。
	ベーシックヨガ	座位と立位をバランスよく取り入れ、ひとつひとつのポーズをしっかりと行うクラスです。
	アクティブフローヨガ	太陽礼拝を軸に深い呼吸に合わせてながら流れるように身体を動かし、立位のポーズでダイナミックに動くクラスです。
ピラティス	ピラティスの動きをひとつひとつ確認しながら行うクラスです。しなやかな身体の動きを目指します。	
ボディメイク (脂肪燃焼&筋力向上)	カラダシェイプ	ダンベルやチューブなどのツールと自重を用いて、全身のシェイプアップ&筋力アップを目指すクラスです。
	ボディメイク&ストレッチ	自重での筋力トレーニングとストレッチを行い、全身の筋力アップと柔軟性向上を目指すクラスです。
	エアロビクス&ストレッチ	エアロビクスの基本の動きを組み合わせ楽しんで楽しむクラスです。
	キックシェイプ	キックボクシングの動きを取り入れて音楽に合わせた、脂肪燃焼効果の高い有酸素運動のクラスです。
	からだバーンシェイプ	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に取り入れ、脂肪燃焼を目指し、楽しく運動するクラスです。
コンディショニング	カラダスッキリ	全身の筋膜リリースを行い身体のくせやねじれを整え、体幹(コア)の強化によりきれいな姿勢を目指すクラスです。
	ボディメンテナンス骨盤調整	セルフマッサージや下半身強化・自律神経の調整を行い、心と頭と身体がストレスから解放され自然な状態となることへ導くクラスです。
	気功太極拳	ゆっくりとした動きと深い呼吸で行う、どなたでもご参加いただける太極拳のクラスです。
ダンス	はじめてバレエ	バレエを始めたい方向けの基本のポジションや、無理のない身体の使い方を学ぶクラスです。
	バレエ基礎	バレエのバーレッスンを中心として、基本の動きを通してバレエの振付けを楽しむクラスです。
	アンチエイジサルサ	ストレッチやアイソレーションなど基礎トレーニングを行い、サルサの簡単なステップで気持ちよく動くクラスです。
	サルサ初級	サルサダンスの基礎を身につけ、振付けを楽しむクラスです。
	ラテンダンス初級	ラテンダンスの基礎を身につけ、振付けを楽しむクラスです。
	HIPHOPダンス	HIPHOPの音楽に合わせて、基本のステップを習得し、振付けを楽しむクラスです。
	フリースタイルダンス	JAZZやHIPHOPなど様々なダンスミュージックにあわせて、振付けを楽しむクラスです。
	ジャズダンス	ジャズダンスの基礎を身につけ、様々な音楽に合わせて振付けを楽しむクラスです。
	KPOPダンス	KPOPの音楽に合わせて、基本のステップを習得し、振付けを楽しむクラスです。
	コンテンポラリーダンス	自由に身体を開放させて踊るコンテンポラリーダンスを基礎から身につけ、振付けを楽しむクラスです。